

11

7

हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकरका ६४ वाँ ग्रन्थ ।

सामर्थ्य, समृद्धि और शान्ति ।



सुप्रसिद्ध आध्यात्मिक लेखक
डॉ० ओरिसन स्वेट मार्टेनकी
Peace, Power and Plenty का
भावानुवाद ।



अनुवादकर्ता,
श्रीयुक्त बाबू रामचन्द्र वर्मा ।

प्रकाशक,
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय, बम्बई ।

आषाढ, वि० सं० १९८४ ।

जून, १९२७ ई० ।

मूल्य डेढ़ रुपया ।]

[मजिदगवा दो रुपया ।

निवेदन ।



इस समय ससारके अधिकांश क्षेत्रोंमें नवीन विचार-लहरियाँ उठ रही हैं । बहुतसे पुराने विचारोंकी असारता सिद्ध होती जा रही है और उनका स्थान नवीन प्रकारके विचार ले रहे हैं । विशेषतः अमेरिका इस ओर ओर भी शीघ्रतासे अग्रसर हो रहा है ।

हमारे यहाँ भारतवर्षमें तो बहुत दिनोंसे भाग्यवादी चले ही आ रहे हैं; पर इधर कुछ दिनोंसे पाश्चात्य देशोंकी परिस्थितियाँ भी कुछ ऐसी विलक्षण हो रही हैं कि वहाँ भी बहुतसे भाग्यवादी उत्पन्न होने लग गए हैं । जबसे पाश्चात्य देशोंमें आधिभौतिक उन्नति आरम्भ हुई है, जबसे वहाँके लोगोंने ओर सब प्रकारकी उपासनाओं तथा उन्नतियोंका स्थान केवल लक्ष्मीकी उपासना तथा आर्थिक उन्नतिने ले लिया है और जबसे वहाँ स्वार्थ-साधनका सिद्धा जमा है तबसे वहाँकी अधिकांश जनता दिनपर दिन परम दुखी होती जा रही है । इस समय पाश्चात्य देशोंमें घोर विषमता देखनेमें आती है । एक ओर तो जोड़ेसे ऐसे धन-कुचेर दिखाई देते हैं जिनमें धन रखनेकी जगह नहीं मिलती और दूसरी ओर बहुत अधिक सख्या ऐसे दरिद्रोंकी दिखाई देती है जो दिन रात बठोर परिश्रम करनेपर भी भरपेट भोजन नहीं पा सकते । एक ओर तो ऐसे सम्पन्न हैं, जिनके पास सैकड़ों मकान बल्वि बड़े बड़े प्रासाद हैं और दूसरी ओर करोड़ों ऐसे निर्धन हैं जिनके पास घोर शीत और वर्षा में क्षण भर मिश्राम करनेके लिए एक टूटी छोपड़ी भी नहीं है । बहुतसे दरिद्रोंको जोड़ेने उनदानोंका भीषण दासत्व करना पड़ता है और उनके सकेतपर तरह तरहके नाच नाचने पड़ते हैं । वहाँ सम्पत्ति तो अवश्य बहुत बढ़ गई है, परन्तु उन सम्पत्तिसे जनसाधारणको कोई विशेष लाभ नहीं हो रहा है । जो कुछ लाभ हो रहा है वह समाजके एक विशिष्ट वर्गका ही हो रहा है । समाजका शेष बहुत बड़ा अंश सदा बहुत ही दुखी और चिन्तित रहता है । गिरी प्रकारका उन्नति

और स्वतन्त्र सस्करण प्रकाशित हुए हैं और उनके अनुवाद भी अनेक देशी भाषाओंमें हो गए हैं। हिन्दीमें भी डा० मार्डनकी कई अच्छी अच्छी पुस्तकोंके अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं जिनका हिन्दी पाठकोंने अच्छा आदर किया है। उन्ही डा० मार्डनकी सुप्रसिद्ध पुस्तक *Peace, Power and Plenty* के आधारपर हिन्दीमें यह पुस्तक प्रस्तुत करके पाठकोंकी सेवामें उपस्थित की जाती है। आशा है, हिन्दीके पाठक भी इन नवीन विचारोंसे यथेष्ट लाभ उठा-वेगे और अपनी आत्मिक, नैतिक, ऐहिक और शारीरिक उन्नति करके सब प्रकारसे सुखी होंगे।

काशी
ज्येष्ठ शुक्ल २, स० १९८४

}

निवेदक
रामचन्द्र वर्मा ।



२ स्वेट मार्डनकी भाग्य-निर्माण, दिव्य जीवन, दरिद्रतासे बचनेके उपाय, और सफलताका मार्ग ये चार पुस्तके हमारी जानी हुई हैं। इनके सिवाय संभव है, उनकी और भी कुछ पुस्तके हिन्दीमें हो गई हों। —प्रकाशक।

× जिस समय यह पुस्तक प्रकाशित हुई, उस समय इसकी इतनी अधिक माँग हुई—लोगोंने इसे इतना अधिक पसन्द किया कि लगभग दो वर्ष तक अमेरिकामें हर महीने इसकी एक एक आवृत्ति प्रकाशित होती रही और प्रान्त, इंग्लैण्ड, जर्मनीमें जो आवृत्तियाँ निकली, वे जुदा ही। —प्रकाशक।

विषय-सूची

				पृष्ठसंख्या
१—शरीर और मन	१
२—आरोग्यका रहस्य	१७
३—दरिद्रता	२६
४—सम्पन्नता	५१
५—निद्रा	६३
—मानसिक अवस्था आर आरोग्य	७८
—मानस-चिकित्सा	९१
—कल्पनाशक्ति ओर आरोग्य	१०५
—आरोग्यपर विचारोंका प्रभाव	११८
—वृद्धावस्थाका निवारण	१२७
—आत्मविश्वास	१४४
—दृष्ट निश्चय	१६१
—मानसिक सूचना	१७२
—मानसिक चिन्ता	१८५
—भय	२०१
—आत्म-संयम			..	२१६
—प्रसन्नता	२२९
—दुःख-विरमरण	.			२५८
६—जैसी करना वैसी भरनी	.			२४५

सासथ्य समृद्धि और शान्ति ।



१-शरीर और मन ।



धर्मार्थकाममोक्षाणां मूलमुक्त कलेवरम् ।

—भावप्रकाश ।

शरीरमाद्य खलु धर्मसाधनम् ।

—कालिदास ।

वास्तवमे मन और शरीरमे कुछ भी भेद नहीं है । जिन प्रकारके परमाणुओंसे पना है, ठीक उसी प्रकारके परमाणुओंसे यह शरीर भी पना है ।

—विवेकानन्द ।

हमारा यह शरीर हमारे मनको टकने और उसकी रक्षा करनेवाला परी कवच है । वास्तवमे मन और शरीरमे किसी प्रकारका भेद नहीं है । इस प्रकार सीपके अन्दर रहनेवाले प्राणीका उसके ऊपरी प्रावरण, सीपके साथ घनिष्ठ सम्बन्ध होता है, ठीक उन्ही प्रकार मनका भी शरीरके साथ सम्बन्ध होता है । इसी प्रकारका शख जातीय एक और छोटा कीड़ा होता

है।
जय
है।

है, तो वे मानो उस समय अपनी सारी पीड़ा या रोग बिलकुल भूल जाते हैं, और अनेक प्रकारके ऐसे आश्चर्यजनक कौशल दिखलाने लगते हैं जिनमे शरीरको बहुत अधिक कष्ट होता है । उस समय उनके मन-मेसे इस बातका विचार बिलकुल निकल जाता है कि हमारे पैरमे बहुत दर्द है और अभी पाँच ही मिनट पहले हमसे अच्छी तरह चला भी नहीं जाता था । उस समय सिवा खेल दिखलानेके और किसी प्रकारका विचार उनके मनको छू भी नहीं जाता ।

अपने कार्यके प्रति प्रेम, उच्चाकाक्षा और दर्शकोकी उत्सुकता आदि बातोंके योगसे अच्छे नट भी अपने शारीरिक कष्टों और रोग आदिको तुरन्त भूल जाते हैं और अपना कार्य सदाकी अपेक्षा और भी अच्छी तरह कर दिखलाते हैं ।

अच्छे अच्छे वक्ताओ, कथा कहनेवाले पौराणिकों और गवैयों आदिका भी ऐसा ही अनुभव है ।

चाहे हमारी इच्छा हो, और चाहे न हो पर उग्रतर और अपरिहार्य आवश्यकतामे ही इतनी अधिक शक्ति है कि उसके सामने सामान्य शारीरिक वेदनाएँ और कष्ट तत्काल दूर हो जाते हैं । कभी कभी कोई ऐसा विकट प्रसंग आ जाता है कि हम समझने लगते हैं कि इससे पार पाना असम्भव है । इतनेमे वह विकट अवसर आ भी पहुँचता है । उस समय जब हमे प्रत्यक्ष रूपसे उस विकट अवसरका सामना करना पड़ता है, तब हम अपने हृदयकी उस आवश्यकताकी अमोघ और चक्रवर्तिनी शक्तिका अनुभव करने लगते हैं । हम लोगोमेसे प्रत्येक व्यक्तिके हृदयमे एक अदृश्य और सुप्तप्राय शक्ति रहती है । वही शक्ति ऐसे अचानक खटखटाकर जाग उठती है, सपटकर हमारी सहायता करनेके लिए आगे बढ़ती है, और उसीके बलसे हम चटपट

है, तो वे मानो उस समय अपनी सारी पीड़ा या रोग विलकुल भूल जाते हैं, और अनेक प्रकारके ऐसे आश्चर्यजनक कौशल दिखलाने लगते हैं जिनमें शरीरको बहुत अधिक कष्ट होता है । उस समय उनके मन-मेंसे इस बातका विचार विलकुल निकल जाता है कि हमारे पैरमें बहुत दर्द है और अभी पाँच ही मिनट पहले हमसे अच्छी तरह चला भी नहीं जाता था । उस समय सिवा खेल दिखलानेके और किसी प्रकारका विचार उनके मनको छू भी नहीं जाता ।

अपने कार्यके प्रति प्रेम, उच्चाकाक्षा और दर्शकोकी उत्सुकता आदि बातोंके योगसे अच्छे नट भी अपने शारीरिक कष्टों और रोग आदिको तुरन्त भूल जाते हैं और अपना कार्य सदाकी अपेक्षा और भी अच्छी तरह कर दिखलाते हैं ।

अच्छे अच्छे वक्ताओं, कथा कहनेवाले पौराणिकों और गवैयों आदिका भी ऐसा ही अनुभव है ।

चाहे हमारी इच्छा हो, और चाहे न हो पर उपरतर और अपरिहार्य आवश्यकतामें ही इतनी अधिक शक्ति है कि उसके सामने सामान्य शारीरिक वेदनाएँ और कष्ट तत्काल दूर हो जाते हैं । कभी कभी कोई ऐसा विकट प्रसंग आ जाता है कि हम समझने लगते हैं कि इससे पार पाना असम्भव है । इतनेमें वह विकट अवसर आ भी पहुँचता है । उस समय जब हमें प्रत्यक्ष रूपसे उस विकट अवसरका सामना करना पड़ता है, तब हम अपने हृदयकी उस आवश्यकताकी अमोघ और चक्रवर्तिनी शक्तिका अनुभव करने लगते हैं । हम लोगोमेंमें प्रत्येक व्यक्तिके हृदयमें एक अदृश्य और सुप्तप्राय शक्ति रहती है । वही शक्ति ऐसे अयत्नरोपर खडबडाकर जाग उठती है, झपटकर हमारी सहायता करनेके लिए आगे बढ़ती है, और उसीके बलसे हम चटपट

मनमे इसी प्रभावशाली आवश्यकताकी महाशक्तिके विलक्षण बलके कारण, इस प्रकारका क्षुद्र विकार, क्षणभर भी नहीं ठहर सकता ।

अमेरिकाके सान् फ्रान्सिस्को नगरमे एक बार बहुत बड़ा भूकम्प आया था, जिसके कारण वहाँ बहुत कुछ हानि और नाश हुआ था। उस समय वहाँ एक ऐसा आदमी था जो पन्द्रह वर्षोंसे बीमार पड़ा हुआ था। पर उस भूकम्पके भयानक धक्केका उस बीमारपर ऐसा प्रभाव पड़ा कि वह चटपट उठकर चलने फिरने लगा। उस समय उक्त नगरमे उसी प्रकारकी ओर भी अनेक विलक्षण घटनाएँ हुई थी। उस समय वहाँ ओर भी बहुतसी ऐसी स्त्रियों और पुरुष थे जो बरगोने बीमार पड़े हुए थे और चल फिर नहीं सकते थे। बल्कि बहुत से लोग तो ऐसे थे जो बहुत कुछ उद्योग करने पर भी जगसा उठकर चल भी नहीं सकते थे। जब अचानक वह भयानक भूकम्प आया तब मानो उन लोगोंमें किसी अपूर्व और अद्भुत शक्तिका संचार हो गया। वे लोग चटपट उठ गए तब लोग अपने अपने गलियानों में दौड़ने लगे। वहाँ परसे तार निकल पड़े। केवल यही नहीं था कि वे लोग अपने परस्पर सब सामान छोड़कर मुक्ति की रास्ता के पक्ष में दौड़ने लगे। उसी प्रकारके साथ ही अनेक आदमियों को भी काँपे। तब वे लोग भी दौड़ने लगे और उद्योग प्रसन्न होकर काम पर लगे। तब ही तब ही वे लोग अपने अपने घरों में लौट आए। तब ही तब ही वे लोग अपने अपने घरों में लौट आए। तब ही तब ही वे लोग अपने अपने घरों में लौट आए।

[illegible]

देखनेमे आती है । यह तो सभी लोग जानते है कि वालिकाओका हृदय कितना भीरु और कोमल होता है । कुछ दिनोकी बात है कि दक्षिणके वोरगाँव नामक स्थानमे एक बार रेल लड गई थी । उस समय एक ब्राह्मण-वालिका विलक्षण धैर्यके साथ, विपद्ग्रस्तो और पीडितोकी सहायता करती हुई देखी गई थी । समाचारपत्रोमे प्रायः इस प्रकारके समाचार निकल्य करते है कि अमुक स्त्रीने एक दुष्ट आक्रमणकारीकी बडी वीरतासे हत्या की अथवा अमुक स्त्रीने डाकुओका इस प्रकार सामना किया अथवा इस प्रकार चोरोको पकडा । इसमे सन्देह नही कि, जब कोई भारी सकट अनिवार्य रूपसे आ पडता है, तब उसे सहन करनेकी अनिर्वचनीय शक्ति और धैर्य सभी लोगोमे होता है अथवा आपसे आप कहीसे आ जाता है । भावी सकट कभी उतना अधिक भयकर नही हो सकता । हाँ, उस सकटके सम्बन्धमे पहलेसे होनेवाली चिन्ता अवश्य बहुत भयानक रूप धारण कर लेती है । लोग समझने लगते है कि जब यह सकट आ पडेगा, तब न जाने क्या होगा, कैसे होगा, आदि आदि । वास्तवमे यही अनिश्चय हृदयवेधक, स्वास्थ्यका नाश करनेवाला और दुःखदायी होता है । अर्थात् सकटका वास्तविक भय और दुःख स्वयं सकटमे नही होता, बल्कि उसके सम्बन्धमे होनेवाली कल्पना और उसके अनिश्चयमे ही होता है ।

त्रिकटसे त्रिकट प्रसंगो और सकटोको भी सहन करानेवाली यह अज्ञात और अनिर्वचनीय शक्ति हमारे दैवी स्वस्वका ही एक लक्षण है, और वह मनोमय ही है ।

आजकलकी सभ्यतामे चाहे और कितने ही अधिक गुण या दोष क्यो न हो, पर इसमे सन्देह नही कि मनुष्यके हृदयमेसे, अपनी उन नैसर्गिक शक्ति परसे श्रद्धा जल्दी जल्दी नष्ट होती जा रही है, जितके

देखनेमें आती है । यह तो सभी लोग जानते हैं कि बालिकाओका हृदय कितना भीरु और कोमल होता है । कुछ दिनोंकी बात है कि दक्षिणके बोरगाँव नामक स्थानमें एक बार रेल लड गई थी । उस समय एक ब्राह्मण-बालिका विलक्षण धैर्यके साथ, विपद्प्रस्तो और पीड़ितोंकी सहायता करती हुई देखी गई थी । समाचारपत्रोंमें प्रायः इस प्रकारके समाचार निकला करते हैं कि अमुक स्त्रीने एक दुष्ट आक्रमणकारीकी बड़ी वीरतासे हत्या की अथवा अमुक स्त्रीने डाकुओका इस प्रकार सामना किया अथवा इस प्रकार चोरोको पकडा । इसमें सन्देह नहीं कि, जब कोई भारी सकट अनिवार्य रूपसे आ पडता है, तब उसे सहन करनेकी अनिर्वचनीय शक्ति और धैर्य सभी लोगोमें होता है अथवा आपसे आप कहीसे आ जाता है । भारी सकट कभी उतना अधिक भयकर नहीं हो सकता । हाँ, उस सकटके सम्बन्धमें पहलेमें होनेवाली चिन्ता अथवा बहुत भयानक रूप धारण कर लेती है । लोग समझने लगते हैं कि जब यह सकट आ पड़ेगा, तब न जाने क्या होगा, कैसे होगा, आदि आदि । वास्तवमें यही अनिश्चय हृदयत्रेक, स्वास्थ्यका नाश करनेवाला आर दुःखदायी होता है । अर्थात् सकटका वास्तविक भय आर दुःख स्वयं सकटमें नहीं होता, बल्कि उसके सम्बन्धमें होनेवाली कल्पना आर उसके अनिश्चयमें ही होता है ।

त्रिकटने त्रिकट प्रसन्नो आर सकटोको भी सहन करनेवाली पर अज्ञात आर अनिर्वचनीय शक्ति हमारे देवी स्वस्वता ही एक उद्धार है, आर वह मनोमय ही है ।

आजकालकी सम्बन्धतामें चारों ओर मिलने की अधिक शक्ति का जो भय क्यों न हो, पर इसमें सन्देह नहीं कि मनुष्यके हृदयमें, अपनी इन नैसर्गिक शक्ति परसे प्रकाश जल्दी जल्दी नष्ट होनी जा रही है, जिनके

अन्दाज नहीं लग सकता। अपने पति और सन्तानों प्राणसे भी बढ़कर प्रिय समझनेवाली स्त्रियाँ, जल्दी अपने मनमें उनकी मृत्युकी कल्पना भी नहीं कर सकतीं। इस प्रकारकी कल्पना भी उनके लिए असह्य वेदना उत्पन्न करती है। वे समझती हैं कि यदि ईश्वर न करे कभी ऐसा विकट प्रसंग आ ही जाय, तो हम क्षण भर भी न जी सकेगी। परन्तु फिर भी इस प्रकारकी बहुतेरी स्त्रियाँ अपने पति या पुत्र आदिकी मृत्युके उपरान्त बरसों तक जीतीं और अपना समय बिताती हुई देखी जाती हैं। उनमेंसे कुछ स्त्रियाँ तो ऐसी भी होती हैं, जो अपने समस्त कुलका, कुलकी प्रतिष्ठाका और सर्वस्वका नाश हो जाने पर भी बहुत अच्छी तरह रहती हुई देखी जाती हैं। अनेक प्रकारके रोगोंमें रोगियोंकी अवस्था इतनी भयंकर हो जाती है कि यदि कोई उन्हें एक बार दूरसे या आड़मेंसे जरा सा भी देख ले, तो उसकी अवस्थाका वह भीषण और हृदय कंपानेवाला चित्र बहुत समय तक आँखोंके सामने बार बार आकर चित्तको उद्विग्न और उदास किए रहता है। परन्तु, जब वैसा ही कोई प्रसंग स्वयं अपने ऊपर आ पड़ता है, तब आदमी उसे जैसे तैसे चुपचाप सहन करता ही है। इतनी सब बातें कहनेका तात्पर्य केवल यही है कि प्रत्येक मनुष्यमें इतनी अधिक सामर्थ्य होती है कि चाहे कितना ही विकट प्रसंग क्यों न आ पड़े, वह उसे निवाह ले जाता है; और यह बात प्रायः चारों ओर देखनेमें भी आती है।

स्त्रियाँ अपने नामके साथ अवला, भीरु तथा इसी प्रकारके और भी अनेक विशेषण लगाया करती हैं। परन्तु, अब तक बहुत सी स्त्रियाँ हो गई हैं जो अपने पतिकी मृत्यु होने पर, शान्त चित्तसे उसकी चितामें प्रवेश कर गई हैं और अब भी, इस प्रकारकी बहुत सी स्त्रियाँ

खिनेमे आती है । यह तो सभी लोग जानते है कि बालिकाओका दय कितना भीरु और कोमल होता है । कुछ दिनोकी बात है कि रक्षिणके बोरगोब नामक स्थानमे एक बार रेल लड गई थी । उस समय एक ब्राह्मण-बालिका विलक्षण धैर्यके साथ, विपद्प्रस्तो और पीडितोकी सहायता करती हुई देखी गई थी । समाचारपत्रोमे प्राय इस प्रकारके समाचार निकला करते है कि अमुक स्त्रीने एक दुष्ट आक्रमणकारीकी बडी वीरतासे हत्या की अथवा अमुक स्त्रीने डाकुओका इस प्रकार सामना किया अथवा इस प्रकार चोरोको पकडा । इसमे सन्देह नही कि, जब कोई भारी सकट अनिवार्य रूपसे आ पडता है, तब उसे सहन करनेकी अनिर्वचनीय शक्ति और धैर्य सभी लोगोमे होता है अथवा आपसे आप कहीसे आ जाता है । भावी सकट कभी उतना अधिक भयकर नही हो सकता । हाँ, उस सकटके सम्बन्धमे पहलेसे होनेवाली चिन्ता अथवा बहुत भयानक रूप धारण कर लेती है । लोग समझने लगते है कि जब यह सकट आ पडेगा तब न जाने क्या होगा, कैसे होगा, आदि आदि । वास्तवमे यही अनिश्चय हृदयवेधक, स्वास्थ्यका नाश करनेवाला और दुःखदायी होता है । अर्थात् सकटका वास्तविक भय और दुःख तब सकटमे नही होता, बल्कि उसके सम्बन्धमे होनेवाली कल्पना और उसके अनिश्चयमे ही होता है ।

बिगडसे बिकट प्रसंगो और सकटोको भी सहन करानेवाली यह अज्ञात और अनिर्वचनीय शक्ति हमारे देवी सत्यका ही एक लक्षण है, और वह मनोमय ही है ।

आजकलकी सभ्यतामे चारो ओर कितने ही अविश्वसुग या दोष क्यों न हो, पर इसमे सन्देह नही कि मनुष्यके हृदयनेते, अपनी उन नैसर्गिक शक्ति परसे प्रसा जल्दी जल्दी नष्ट होती जा रही है, जितने

द्वारा वह रोगो या विपत्तियो आदिका धैर्यपूर्वक सामना करनेमें समर्थ होता है। आजकल बड़े बड़े शहरोमें रहनेवाले और ऊँचे दरजेके अमीर लोगोमें बीमार पड़ने अथवा बने रहनेका मानो फेगन सा चल पड़ा है। ऐसे लोग पहले तो यह अनुभव करने लगते हैं कि हमारी तबीयत कुछ ठीक नहीं मालूम होती। वे सन्देह करने लगते हैं कि कहीं हम बीमार तो नहीं हैं अथवा शीघ्र ही बीमार तो न पड़ जायेंगे और यही सोचते सोचते तथा इसी प्रकार डरते डरते अन्तमें वे बीमार ही पड़ जाते हैं। बाजारोमें डाक्टरों, वैद्यों, हकीमों और दवा-फरोशोंकी दूकानोंकी तो कोई कमी है ही नहीं। जहाँ किसीको अपनी तबीयत खराब होनेका जरा भी सन्देह होता है, वहाँ चट किसी डाक्टरके पास जाकर एक डोज लेनेकी इच्छा और प्रवृत्ति बराबर दिनपर दिन बढ़ती ही जा रही है और साथ ही साथ इसके लिए उपयुक्त सुभीते भी बढ़ते जा रहे हैं। इसका परिणाम यह हो रहा है कि रोग-निवारणके कार्यमें हम लोग बराबर परावलम्बी होते जा रहे हैं। बस इसी लिए हमें पहलेसे ही ऐसे समयसे रहनेकी आदत नहीं रहती कि रोग उत्पन्न ही न हो सके, अथवा उत्पन्न होता हो, तो बीचमें ही रुक जाय। और, जब उत्पन्न हो जाता है, तब उस रोगका सामना करने और उसे सहनेकी शक्ति हममें नहीं रह जाती। रोगको रोकने और उसे दूर करनेकी शक्तिका दिनपर दिन होता जाता है।

समय भी बहुत से ऐसे वृद्ध मिलेंगे, जिन्हें यह बात स्मरण कि किसी समय बहुत से गाँवोंमें कोई एकाध गाँव ऐसा होता था, कोई हकीम वैद्य या और कोई चिकित्सक रहता था। उन दिनों संक्रामक रोग आजकलकी अपेक्षा भले ही अधिक प्रमाणमें और एक रूपमें हुआ करते थे, परन्तु, और रोगोंका लोगोपर बहुत

ही कम प्रमाणमे आक्रमण होता था, और उनकी चिकित्सा भी प्रायः बहुत कुछ सीधी सादी और नैसर्गिक हुआ करती थी ।

आजकल भी बहुत सी ऐसी जातियाँ हैं, जो जगली समझी जाती हैं । यदि, इन जातियोकी ओर ध्यान दिया जाय, तो उनमे भी यही बात देखनेमे आवेगी । ऐसी जातियोका आयुर्वेदिक अथवा चिकित्सा-शास्त्र-सम्बन्धी ज्ञान बहुत ही अल्प हुआ करता है । उन्नतिके शिखरपर पहुँची हुई, आजकलकी अनेक पाश्चात्य जातियोका चिकित्सा-शास्त्रसम्बन्धी ज्ञान यद्यपि बहुत अधिक बटा चड़ा है, तथापि वह ज्ञान अपने अनुयायियोकी चिकित्सासम्बन्धी आवश्यकताओकी पूर्तिमे जितना अधिक समर्थ है, उतना ही अधिक जगली लोगोका चिकित्साशास्त्रसम्बन्धी ज्ञान भी उनकी आवश्यकताओकी पूर्तिके लिए समर्थ है । यही नहीं बल्कि यदि ध्यानपूर्वक देखा जाय, तो उनका ज्ञान कुछ बातोमे अपेक्षाकृत और भी अधिक समर्थ तथा श्रेष्ठ सिद्ध होगा । जगली लोगोको प्रायः सोप आदि जहरीले जानवर या इसी प्रकारके और दूसरे जगली जानवर काटते हैं और उनके रोगोमेसे इसी प्रकारके रोग मुख्य हैं । परन्तु ऐसे रोगोपर उनकी ओषधियो केवल सांत्तिक अतिशयोक्तिमे ही नहीं बल्कि गुणकी दृष्टिसे भी सचनुच रामबाण हुआ करता है । और प्रकारके रोग या तो उन्हें जल्दी होते ही नहीं और गंभीर होते भी हैं तो उनका मनन बहुत स्वयं प्रकृतिके ही द्वारा हो जाता रहता है ।

पशु पक्षियोमे भी सबसे बड़ी चिकित्सा करनेवाली प्रकृति ही देखी जाती है ।

टाकट्रो और बच्चो आदिवे पास बार बार दोहका जानेकी आदत हम लोगोमे आजकल बहुत तेजीके साथ बढ रही है । आजकलके बच्चो और बालकोमे शारीरिक सामर्थ्य जो शोचनीय उन्माद देता जाता है



ही कम प्रमाणमे आक्रमण होता था, और उनकी चिकित्सा भी प्रायः बहुत कुछ सीधी सादी और नैसर्गिक हुआ करती थी ।

आजकल भी बहुत सी ऐसी जातियाँ हैं, जो जगली समझी जाती हैं । यदि, इन जातियोकी ओर ध्यान दिया जाय, तो उनमे भी यही बात देखनेमे आवेगी । ऐसी जातियोका आयुर्वेदिक अथवा चिकित्सा-शास्त्र-सम्बन्धी ज्ञान बहुत ही अल्प हुआ करता है । उन्नतिके शिखरपर पहुँची हुई, आजकलकी अनेक पाश्चात्य जातियोका चिकित्सा-शास्त्रसम्बन्धी ज्ञान यद्यपि बहुत अधिक बड़ा चढ़ा है, तथापि वह ज्ञान अपने अनुयायियोकी चिकित्सासम्बन्धी आवश्यकताओकी पूर्तिमे जितना अधिक समर्थ है, उतना ही अधिक जगली लोगोका चिकित्साशास्त्रसम्बन्धी ज्ञान भी उनकी आवश्यकताओकी पूर्तिके लिए समर्थ है । यही नहीं बल्कि यदि ध्यानपूर्वक देखा जाय, तो उनका ज्ञान कुछ बातोमे अपेक्षाकृत और भी अधिक समर्थ तथा श्रेष्ठ सिद्ध होगा । जगली लोगोको प्रायः सोंप आदि जहरीले जानवर या इसी प्रकारके और दूसरे जगली जानवर काटते हैं और उनके रोगोमेसे इसी प्रकारके रोग मुख्य हैं । परन्तु ऐसे रोगोपर उनकी ओषधियो केवल शाब्दिक अतिशयोक्तिमे ही नहीं बल्कि गुणकी दृष्टिसे भी सचमुच रामवाण हुआ करता है । और प्रकारके रोग या तो उन्हे जल्दी होते ही नहीं और यादे होते भी हैं तो उनका समन बहुधा स्वयं प्रकृतिके ही द्वारा हो जाया करता है ।

पशु पक्षियोमे भी सबमे उर्दी चिकित्सा करनेवाली प्रकृति ही देखी जाती है ।

डाक्टरो और वैद्यो आदिके पास बार बार दोड़कर जानेकी अद्वत हम लोगोमे आजकल बहुत तेजीके साथ बट रही है । आजकलके पुत्रको और बालकोमे शारीरिक सामर्थ्यका जो शोचनीय अभाव देखा जाता है,

ही कम प्रमाणमे आक्रमण होता था, और उनकी चिकित्सा भी प्रायः बहुत कुछ सीधी सादी और नैसर्गिक हुआ करती थी ।

आजकल भी बहुत सी ऐसी जातियो हैं, जो जगली समझी जाती हैं । यदि, इन जातियोकी ओर ध्यान दिया जाय, तो उनमे भी यही बात देखनेमे आवेगी । ऐसी जातियोका आयुर्वेदिक अथवा चिकित्सा-शास्त्र-सम्बन्धी ज्ञान बहुत ही अल्प हुआ करता है । उन्तिके शिखरपर पहुँची हुई, आजकलकी अनेक पाश्चात्य जातियोका चिकित्सा-शास्त्रसम्बन्धी ज्ञान यद्यपि बहुत अधिक बड़ा चढ़ा है तथापि वह ज्ञान अपने अनुयायियोकी चिकित्सासम्बन्धी आवश्यकताओकी पूर्तिमे जितना अधिक समर्थ है, उतना ही अधिक जगली लोगोका चिकित्साशास्त्रसम्बन्धी ज्ञान भी उनकी आवश्यकताओकी पूर्तिके लिए समर्थ है । यही नहीं बल्कि यदि ध्यानपूर्वक देखा जाय, तो उनका ज्ञान कुछ बातोमे अपेक्षाकृत और भी अधिक समर्थ तथा श्रेष्ठ सिद्ध होगा । जगली लोगोको प्रायः सोप आदि जहरीले जानवर या इसी प्रकारके और दूसरे जगली जानवर काटते हैं और उनके रोगोमेसे इसी प्रकारके, रोग मुख्य हैं । परन्तु ऐसे रोगोपर उनकी औषधियो केवल शाब्दिक अतिशयोक्तिमे ही नहीं बल्कि गुणकी दृष्टिसे भी सचमुच रामदाण हुआ करती है । और प्रकारके रोग या तो उन्हे जल्दी होते ही नहीं और यादे होते भी हैं तो उनका मन बहुत स्वयं प्रकृतिके ही द्वारा हो जाया करता है ।

पशु पक्षियोमे भी सन्ने ली चिकित्सा करनेवाली प्रवृत्ति ही देती जाती है ।

लाकड़ो और पेड़ो आदिके पास बार बार दाँटकर जानेकी आदत हम लोगोमे आजकल बहुत तेजीके साथ बढ रही है । आजकलके युवको और बालकोमे शारीरिक सामर्थ्यका जो शोचनीय अभाव देखा जाता

और उन्हे सद्विचारो तथा आरोग्यवर्धक आचार व्यवहारोका महत्त्व अच्छी तरह समझा दिया जायगा, तब फिर उन्हे कदाचित् ही कभी डाक्टरो और औषधो आदिकी आवश्यकता पड़ेगी ।

भला यह समझना कितनी छोटी बुद्धिका काम है कि ईश्वर अपनी सृष्टिके मनुष्योका आरोग्य, सुख और हित केवल वैद्योके सानिध्य सरीखी क्षुद्र, परावलम्बी और केवल घुणाक्षर न्यायसे होनेवाली बातपर अवलम्बित रखता है ।

हम लोग यह समझते हैं कि ईश्वरकी सारी सृष्टिमे मनुष्य ही सबसे श्रेष्ठ प्राणी है । ऐसी अवस्थामे यह समझना कैसी नासमझीका और अयुक्तियुक्त काम है कि ऐसे श्रेष्ठ प्राणीका आरोग्य, जीवन और सुख केवल यदृच्छावश किसी वनस्पति अथवा और द्रव्यके सेवनपर अवलम्बित है अथवा किसी ऐसे पदार्थपर अवलम्बित है जिसकी उत्पत्ति और अस्तित्व पूर्णतः पराधीन है और जिसके अनेक गूढ़ गुण धर्मोका पूरा पूरा पता लगना प्रायः असम्भव है अथवा निष्ठुर दैव और मनमौजी यदृच्छा पर ही मनुष्यके जीवनका सर्वस्व अवलम्बित है ।

ऐसी बातोके माननेकी अपेक्षा तो यह मानना कहीं अधिक युक्तियुक्त और वास्तविक परिस्थितिके अनुरूप होगा कि मानव शरीरमे होनेवाले एक अथवा अनेक प्रकारके रोगोको दूर करनेका रामगण उपाय उस विश्ववत्सल कृपासागर जगदीश्वरने स्वयं मनुष्यमे ही उसने मन और शरीरमे ही बीज रूपसे रख दिया है । निम्न अस्वस्थ मनुष्य अनेक प्रकारके रोगोके कारण मरते हैं । नरक ऐसे रोगोको दूर करनेवाली औषध वह ईश्वर स्वयं मनुष्यके शरीरमे न रखकर इस अनर्पद पृथ्वीके कोनो अतरोमे छिपाकर रक्खेगा ? नहीं कदापि नहीं । यदि वह

फिर यही ससारके सब प्रकारके धावोपर बहुत अच्छी तरह काम देने वाली मरहम बन जायगा ।

जब घरमे किसी प्रकारका उत्सव या विवाह आदि मग़्ग कार्य होता है, तब यह प्राय देखनेमे आता है कि घरमे काम करनेवाले प्रधान लोग बहुत अधिक काम करनेके कारण अथवा और किसी प्रकार जल्दी बीमार नहीं पडते । बल्कि जो लोग कुछ बीमार होते हैं वे भी सहसा आराम हो जाते हैं और बहुत अच्छी तरह घरके सब काम करने लग जाते हैं । यहाँ तक कि रोगी पुरुष, अशक्त स्त्रियों और छोटे छोटे बालक बालिकाएँ भी ऐसे अवसरों पर बड़े उत्साहसे और बहुत सहजमे ऐसे बड़े बड़े काम भी कर डालते हैं जो साधारण अवसरोंपर उनकी शक्तिके बाहरके समझे जाते हैं ।

जो लोग बहुत दिनोंसे बीमार होनेके कारण बिस्तरपर पड़े रहते हैं और किसी प्रकारका काम धन्धा करनेमे असमर्थ समझे जाते हैं, उनपर भी जब कोई ऐना महत्त्वपूर्ण और उत्तरदायित्वका काम आ पडता है जिसका करना अनिवार्य होता है तो वे लोग भी प्राय नीरोग मनुष्योंकी भाँति बहुत अच्छी तरह सब काम करने हुए देखे जाते हैं । जब कभी किसी बरग़ा या नायिक जमानेवाला या प्रधान व्यक्ति मर जाता है, सहसा किसी बड़ी सम्पत्ति या आय मार्गका नारा हो जाता है अथवा इनी प्रकारकी मोर्द और बहुत बड़ी अवश्यकता आ पडती है तब अपने ऊपर सारा नारा जाता हुआ देखकर बहुत दिनोंके रोगी मनुष्य भी प्रियुक्त नीरोग मनुष्योंकी भाँति उत्तर चढ़ने फिरने और सब काम करने लग जाते हैं । उन मनुष्य उहे स्वयं अपनी शारीरिक असमर्थताके सम्बन्धमे विचार करनेका अवसर मिल

हीं पड़े रहा करते और कहा करते कि आज हमारी तबीयत ठीक नहीं है, आज हमारा जी अच्छा नहीं है । परन्तु भूखसे व्याकुल होनेवाला पेट, जाड़ेसे ठिठुरनेवाला शरीर और अनेक प्रकारके विषयोपभोगोंकी और लगी हुई उनकी लालसा उन्हें एक दिनके लिए भी बीमारीका मजा लेनेकी फुरसत नहीं देती । अपने रोग और अपनी दुर्बलताका विचार उन्हें विवश होकर बिल्कुल छोड़ देना पड़ता है और अपने बाल बच्चोंके उदर-निर्वाह तथा भरण-पोषणकी चिन्ता करनी पड़ती है । उनका जी चाहे या न चाहे, उन्हें शख मारकर काम करना ही पड़ता है और काम करनेकी शक्ति भी उनमें न जाने कहाँसे आपसे आप चली ही आती है ।

जिस समय मनुष्यके सामन जीवन-मरणका प्रश्न उपस्थित होता है, जिस समय बाह्य जगतसे सहायता मिलनेकी एक भी जगह बाकी नहीं रह जाती, जिस समय चारों ओर भीषण निराशा ही मुँह बाए हुए दिखलाई पड़ती है, उस समय इस सार्वभौम आवश्यकताके कठोर शासनमें मनुष्य क्या नहीं कर सकता । इस निष्ठुर, अनिवार्य और विकट आपत्तिके कठोर शासनमें सत्सारके बहुत से अद्भुत कार्य हुए हैं, और बराबर होते रहते हैं ।

यही आवश्यकता कोई आपत्ति आ पड़ने पर उत्पन्न होनेवाली आवश्यकता, मनुष्योंसे बड़े बड़े अमानुषी कृत्य करा डालती है, और उन्हें ऐसी ऐसी कठिनाइयोंसे पार करती है जो साधारण अवस्थाने किसी प्रकार पार की ही नहीं जा सकती । मनुष्य कहलानेवाले प्रच्छेद प्रज्ञाने एक ऐसी प्रगट शक्ति वास्तव में रखता है जो उसे नन्दा उद्योगने रत रखती है और सदा उन्नतिके पथपर अग्रसर करता रहती है । मनुष्य

२-आरोग्यका रहस्य



चित्ताक्रान्तं धातुवद् शरीरम्,
नष्टे चित्ते धातवो यान्ति नाशम् ।
तस्माच्चित्तं सर्वदा रक्षणीय,
स्वस्थे चित्ते बुद्धयः सम्भवन्ति ॥

क्या कभी किसीने इन प्रश्नपर भी विचार किया है कि हम बीमार क्यों पड़ते हैं ? क्या कभी किसीने यह सोचनेका भी प्रयत्न किया है कि आरोग्य किसे कहते हैं और रोग किसे कहते हैं ? क्या कभी किसीने यह जाननेका भी प्रयत्न किया है कि आदमी कभी रोगी और कभी नीरोग क्यों रहता है ?

यदि कभी कोई आदमी बीमार हो जाय और आप उसने पूछे कि तुम कैसे बीमार हुए तो सम्भवतः वह उत्तर देगा कि मुझे सरदी लग गई थी, या मैं पानीमें भीग गया था या यो ही मुझे पुखार आ गया । यदि कोई अधिक भावुक या ईश्वरानुष्ठान व्यक्ति होगा, तो वह कह देगा कि ईश्वरकी मरजी या समय है कि वह कह दे कि हमारे भाग्यमें ही बीमार होना बदा था ।

परन्तु इनमेंसे एक भी बात ठीक नहीं है । यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो जान पड़ेगा कि रोग वास्तवमें एक प्रणारप्ता द्रव्य है । बड़ी शोखीसे यह कहना कि उत्तम गरम हवा छ महीनेतक बीमार रहे, यह कहनेसे कम नहीं है कि अमुक अग्रतर पर हम छ महीनेतक जेलमें रहे । इसका कारण यह है कि जब कभी कोई आदमी बीमार पड़ता है तो

तब उसमेसे बालकोके रूपमे वे परिस्थितियों उत्पन्न होती हैं जो तुम्हारे जीवनक्रमपर सुखद या दुःखद आघात करती हैं ।

हम जो कुछ विचार करते हैं उससे हमारे शरीरमे एक प्रकारका जल सींचा जाता है, जिससे हमारे शरीरमेकी पेशियोंमे जीवन या चैतन्य उत्पन्न होता है । मनुष्यके शरीरमे इस प्रकारकी असंख्य पेशियाँ होती हैं । इनमेसे प्रत्येक पेशी सजीव गुणधर्मयुक्त एक स्वतन्त्र वस्तु है, और किसी मनुष्यके जैसे विचार होने हैं उन्हींके रूपों और गुणोंके अनुसार उन पेशियोंके भी रूप और गुण होते हैं ।

ये पेशियाँ छोटे छोटे घट्टकों या कोषोंसे बनी हुई होती हैं । उनकी रचना बहुत छोटे छोटे परमाणुओंसे होनी है । उनमेने प्रत्येक परमाणुमे जीवन्तत्वका अणु भरा हुआ होता है । ये परमाणु बराबर मनुष्यके रूपमे कुछ न कुछ द्रव्य बाहर फेंका करते हैं और अपने रूपमे कुछ और अधिक द्रव्य ग्रहण करते हैं । इसी क्रियासे उन परमाणुओंका आकार बढ़ता है । उन परमाणुओंको रक्तसे परिपोषक द्रव्य मिलता रहता है । इन परमाणुओंका गुणधर्म दो बातोंके योगसे निश्चित होता है । उनमेसे एक तो रक्तका रासायनिक स्वरूप है और दूसरा मनुष्यकी वासनाओंका स्वरूप है । विचारों और विकारोंकी जो निरन्तर गति होती रहती है उससे नित्य असंख्य परमाणुओंका नाश होता रहता है । बल्कि जो कहना चाहिए कि हर दम बहुत से पुराने कोषों या शरीर-घट्टकोंका नाश होता रहता है और उनके स्थानपर नए कोष या शरीर-घट्टक बनने रहते हैं । पर जब मनुष्य किसी प्रकारका कोई अचित्त कार्य करता है, जिनीपर शोध करता है, खान पान या विहार आदिका आनन्द करता है अथवा उसके मनमे कोई तीव्र मनोविचार उत्पन्न होता है अथवा जब वह भोग गोंजे रात-रात आदि मादक द्रव्यों या तन्मात्र आदि उत्तेजन

तब उसमेसे बालकोके रूपमे वे परिस्थितियों उत्पन्न होती है जो तुम्हारे जीवनक्रमपर सुखद या दुःखद आघात करती है ।

हम जो कुछ विचार करते हैं उससे हमारे शरीरमे एक प्रकारका जल सींचा जाता है, जिससे हमारे शरीरमेकी पेगियोमे जीवन या चैतन्य उत्पन्न होता है । मनुष्यके शरीरमे इस प्रकारकी असंख्य पेगियों होती है । इनमेसे प्रत्येक पेगी सजीव गुणधर्मयुक्त एक स्वतन्त्र वस्तु है, और किसी मनुष्यके जैसे विचार होने हैं, उन्हींके रूपों और गुणोंके अनुसार उन पेगियोंके भी रूप और गुण होते हैं ।

ये पेगियों छोटे छोटे घटकों या कोषोंसे बनी हुई होती है । उनकी रचना बहुत छोटे छोटे परमाणुओंसे होती है । उनमेसे प्रत्येक परमाणुमे जीवनतत्त्वका अंश भरा हुआ होता है । ये परमाणु बराबर मनुके रूपमे कुछ न कुछ द्रव्य बाहर फेंका करते हैं और अन्तर्मे रूपमे कुछ और अधिक द्रव्य ग्रहण करते हैं । इसी क्रियासे उन परमाणुओंका आकार बढता है । उन परमाणुओंको रक्तसे परिपोषक द्रव्य मिलता रहता है । इन परमाणुओंका गुणधर्म दो बातोंके योगसे निश्चित होता है । उनमेसे एक तो रक्तका रासायनिक स्वरूप है और दूसरा मनुष्यकी वासनाओंका स्वरूप है । विचारों और विकारोंकी जो निरन्तर गति होती रहती है, उससे नित्य असंख्य परमाणुओंका नाश होता रहता है । बल्कि यों कहना चाहिए कि हर दम बहुत से पुराने कोषों या शरीर-घटकोंका नाश होता रहता है और उनके स्थानपर नए कोष या शरीर-घटक बनने रहते हैं । पर जब मनुष्य किसी प्रकारका कोई अनुचित कार्य करता है, किसीपर क्रोध करता है, खान पान या विहार आदिका अतिरेक करता है अथवा उसके मनमे कोई तीव्र मनोविषाद उत्पन्न होता है अथवा जब वह भोग गोंजे रातन आदि मादक द्रव्यों या तन्त्राद्य आदि उत्तेजक

लगता है । इसलिए उनमें किसी प्रकारसे नया चैतन्य प्रेरित करनेकी आवश्यकता हुआ करती है । प्रकृतिने हमारे शरीरमें इस बातकी बहुत अच्छी व्यवस्था कर रखी है । हमारे शरीरके जिस अंगमें पोषक द्रव्य खूब भरपूर होता है उस अंगके परमाणु मन्द, भारी और आलसी होते हैं । ऐसे परमाणु स्त्री जातिके होते हैं । परन्तु जो परमाणु ऐसी परिस्थितिमें नहीं होते और जिन्हें अपने लिए पोषक द्रव्य प्राप्त करनेमें अधिक प्रयत्न करना पड़ता है वे अग्रिम चपल होते हैं और सूक्ष्मसे सूक्ष्म मवेदन भी ग्रहण कर लेते हैं । ऐसे परमाणु नर जातिके होते हैं । जिन परमाणुओंको सहजमें और अग्रिम पोषक द्रव्य मिलता रहता है वे मन्द और जड़ हो जाते हैं । ऐसे परमाणुओंसे जो परमाणु उत्पन्न होते हैं वे भी मन्द और जड़ ही रहते हैं । पर जिन परमाणुओंको सहजमें कष्टपूर्व पोषक द्रव्य नहीं मिलता और सदा भुजिमान रहनेके कारण चञ्चल और गतिशील रहते हैं उनमें उत्पन्न होनेवाले परमाणु भी उनकी समान चञ्चल और गतिशील होते हैं । परन्तु इन दोनों प्रकारके परमाणुओंका ये अवस्थाएँ निरन्तर न बनगिन रहती हैं । इनमेंसे एक तो अग्रिम, कम करनेके कारण और दूसरे अग्रिम, आलस्यके कारण शीघ्र ही नष्ट हो जाते हैं । परन्तु इन अवस्थाएँ पारस्परिक करनेके लिए प्रकृतिने एक आर व्यवस्था कर रखी है । जिन परमाणुओंमें परमाणु पोषक द्रव्यकी तलाशमें इस तरह जाता है उस समय यदि स्त्री रास्तेमें किसी स्त्री परमाणुकी उत्पत्ति हो जाय तो उसे अपने साथी ही माना जायगा । इस रूप में दोनों कारण उस तरह आर उत्पन्न परमाणुओं को नई चैतना प्राप्ति प्राप्त हो गये और इस प्रकार उनके परमाणुओं को दूसरे स्त्री परमाणुसे पोषक द्रव्य मिलता है । इस प्रकार इनके विनाशका भय जाता रहता है और दोनोंकी नवीन चैतना मिलती है ।

असख्य परमाणु बँतते रहते हैं और इसका परिणाम यह होता है कि शरीरमे रोगी, निर्बल, विकृत और अशुद्ध परमाणुओका जैतानी साम्राज्य स्थापित हो जाता है । दुष्ट मनोविकारोसे दुष्ट परमाणुओकी उत्पत्ति होती है । इन मनोविकारोको हम उन परमाणुओका जनक और भीति तथा असमानता आदिको उनकी माता कह सकते हैं । इन सब दुष्ट परमाणुओसे फिर आगे भी इसी प्रकारके दुष्ट परमाणुओकी सृष्टि होती है और ऐसे परमाणुओकी सृष्टिका सहज तथा स्वाभाविक परिणाम यह होता है कि मनुष्यका शरीर दुर्बल अस्वस्थ, रोगी और दीन हो जाता है, उसकी वृद्धावस्था तथा मृत्यु बहुत समीप आती जाती है और अन्तमे इन परमाणुओकी यहाँ तक प्रबलता हो जाती है कि वह मनुष्यके दैवी अंशको ठिलकुल दबा लेती है ।

ये दुष्ट परमाणु सन्तोष आरोग्य और प्रेम आदि अधिकारियोको पदच्युत करके दुःख, रोग और मृत्यु आदिको उनके स्थानपर आरुढ़ करा देते हैं । इस प्रकार इन अतिनाप सताए हुए दीनोकी सहायताके लिए अन्तमे स्वयं भगवान् श्रीगुण आते हैं और इस कारागारसे छूटनेका सामर्थ्य समृद्धि और गान्धिया राजमार्ग दिखलाते हैं । कता है —

मन एव मनुष्याणा कारण बन्धमोक्षयो ।

अर्थात् भगवान् श्रीगुण इन बन्धनले मुक्त होनेका यही उपाय बताते हैं कि तुम अपना मन मुक्त करो और ये बंधनके तारों टूट जायेंगे ।

भगवान् श्रीगुणकी भांति ईला मनीरने भी इस उपायने मुक्त होनेका यही मूल मन्त्र बताया है । उन्होंने कहा है —

As a man thinketh in his heart, so is he

अर्थात् अपने हृदयमे जो जैसे विचार रहता है वह वैसा ही होता है । इन सब बातोंसे यह अनिप्राय नियन्त्रित है जिसे मनुष्यने र

स्वभावका ही एक अंग हो जायेंगी । परन्तु इसके लिए तुम्हे बहुत ही सचेष्ट और सतर्क होकर और अश्रान्त दक्षतापूर्वक प्रयत्न करना पड़ेगा, उनका निरन्तर अभ्यास, चिन्तन और व्यवहार करके अनेक बार उनकी पुनरावृत्ति करनी पड़ेगी । मनोनिग्रह करना बहुत ही कठिन और कष्ट-साध्य होता है । इसीसे आध्यात्मिक उन्नति होती है । परन्तु इसके लिए बहुत बड़े अभ्यासकी आवश्यकता है । अभ्यास ही एक ऐसी चीज है जिसके द्वारा मनुष्य कठिनसे कठिन और विलकुल असम्भव जान पड़नेवाले काम भी अन्तमे कर ही डालता है । किमीने कहा है—

करत करत अभ्यासके, जडमति होत सुजान ।

रसरि आवत जातते, सिलपर परत निसान ॥



ऐसे अवसर भी आते हैं कि वह निर्भीकतापूर्वक अपने स्वतन्त्र विचार प्रकट नहीं कर सकता । यदि वह किसी अच्छे और स्वच्छ स्थानमें रहना चाहता हो तो नहीं रह सकता । मतलब यह कि दरिद्रता मनुष्यको बहुत ही छोटा और तुच्छ बना देती है और उसकी सब प्रकारकी आकाक्षाओं और कामनाओंका नाश कर देती है । दरिद्रावस्थामें न तो कोई आनन्द रह जाता है, न कोई आशा रह जाती है और न उन्नति करनेका कोई अवसर ही रह जाता है । इसमें मनुष्यमें अनेक प्रकारकी बुराइयों और दोष उत्पन्न हो जाते हैं, यहाँ तक कि जिन लोगोंको सदा आपसमें बहुत ही प्रसन्नतापूर्वक हिलमिलकर जीवन निर्वाह करना चाहिए उन लोगोंके पारस्परिक प्रेमका नाश इसी दरिद्रताके कारण हो जाता है ।

यदि मनुष्य घोर दरिद्रावस्थामें हो तो उसका वास्तविक अर्थमें मनुष्य बनना भी बहुत कठिन हो जाता है । जिस समय मनुष्य चारों ओर तकाजे करनेवाले साहूकारोंसे घिरा हुआ हो, पैसे पैसेसे मोहताज हो और उसके बाल-बच्चे भूखों मर रहे हों, उस समय उसके लिए मान मर्यादाका निर्वाह करना प्रायः असम्भव हो जाता है जिसके द्वारा वह ससारमें सब लोगोंके सामने निर्भीकता और स्वतन्त्रतापूर्वक सिर उठाकर देव सक्रता है । इसमें कोई सन्देह नहीं कि कुछ धोड़ेसे ऐसे महानुभाव और महात्मा भी हो गए हैं जिन्होंने घोर दरिद्रावस्थामें भी रहकर ऐसे सुन्दर उदाहरण उपस्थित किए हैं जिन्हें ससार कर्मा भूल नहीं सकता परन्तु फिर भी हमें यह देखना चाहिए कि इस दरिद्रताके कारण कितने अच्छे अच्छे जीवन किस बुरी तरहसे नष्ट हुए हैं ।

हमें इस दरिद्रताके कष्टदायक परिणाम सदा अपने चारों ओर दिखाई देते हैं, धनके अभावके कारण हम बहुत से लोगोंको बहुत ही

बचने योग्य कोई दूसरी चीज है ही नहीं । वह लज्जा, शान्ति, शील, सकोच और मर्यादा आदि सबका नाश करनेवाली है । कहा है—

निर्द्रव्यं पुरुष सदैव विकल सर्वत्र मन्दादरम्,
तातभ्रान्सुदृज्जनादिरपि त दृष्ट्वा न सम्भाषिते ।
भार्या रूपवती कुरगनयना स्नेहेन नालिङ्गते
तस्माद्रव्यमुपार्जयाशु सुमते द्रव्येण सर्वे वराः ॥

जिस दरिद्रताका किसी प्रकार निवारण न किया जा सके, उसमें तो कोई अप्रतिष्ठाकी बात है ही नहीं । जो लोग तारीरिक अस्वस्थता अथवा और किसी प्रकारसे दुर्भाग्यके कारण दरिद्र होते हैं, उनका समाज आदर करता है और उनपर दया दिखाना है । वास्तविक अप्रतिष्ठाकी बात तो तब है जब कि हम लोगोंमें इस प्रकारकी दीन हीन अवस्थामें देखें और उनकी दीनता तथा दरिद्रता को करनेका कोई प्रयास न करें । हम जिस दरिद्रताको निन्दनीय मानते हैं वह ऐसी दरिद्रता है जिसका किसी न किसी प्रकार निवारण किया जा सकता है । ऐसी दरिद्रता प्रायः अनाचारपूर्ण जीवन व्यतीत करने, निठले बैठे रहने या ठीका टगसे काम न करने आदिसे कारण होती है । ऐसी दरिद्रता या तो इयमगै, अभावमें होती है और या र्थस्य तर-हसे विचार और कार्य न करनेके कारण होती है । यही वह दरिद्रता है जिसका समाजमें निवारण हो सकता है और इसी प्रकारकी दरिद्रताके कारण लोग समाजमें घृणित तथा तुच्छ बने रहते हैं और रूप की अनेक प्रकारके कष्ट भोगते हैं । इस प्रकारकी दरिद्रतामें होनेके कारण प्रत्येक स्त्री और पुरुषको राजित होना चाहिए क्योंकि उस दरिद्रताका निवारण करना उनके हाथमें है । यदि वह सामर्थ्य रखे नी उस दरिद्रताका निवारण नहीं करता तो मानो अपनी अप्योग्यता और अपने

सकते हैं और न कोई काम आरम्भ ही कर सकते हैं । इस प्रकार वे लोग देशकी दरिद्रताको और भी बढ़ानेके कारण होते हैं । ऐसे लोगोको अनेक प्रकारके कार्योंकी शिक्षा देना और उन्हें कुछ काम करनेके योग्य बनाना इस देशके प्रत्येक धनी, समर्थ, शिक्षित, और योग्य व्यक्तिका मुख्य कर्तव्य होना चाहिए । और यदि वे लोग इस बातका कोई उद्योग नहीं करते हैं तो यह उनके लिए सबसे बड़ी लज्जाकी बात है ।

दरिद्रोंके लिए सबसे बड़ी कठिनता यह होती है कि वे सहजमे इस बातपर विश्वास ही नहीं कर सकते कि हमारी यह दरिद्रता किसी प्रकार दूर हो सकती है । विशेषतः भारतवासी तो और भी अधिक भाग्यवादी है ॥ वे सोचते हैं कि जो कुछ भाग्यमे, बढ़ा होता है वही होता है । यदि हमारे भाग्यमे धनवान् होना बढ़ा होता तो हम पहले ही किसी धनवानके घरमे जन्म लेते, एक दरिद्रके घरमे जन्म ही क्यों लेते ? इसके अतिरिक्त वे अपने चारो ओर यह भी देखते हैं कि वस लक्ष्मीका ही साम्राज्य है और बिना धनके सत्कारका कोई काम होता ही नहीं । लोगोमे यह भी एक कहावत प्रचलित है कि “ धनको धन खींचता है ” वे कहते हैं—“मायाको माया मिले दोनो हाथ पन्ना ।” इसी लिए वे स्वयं किसी प्रकारका कार्य आरम्भ करनेका विचार भी नहीं कर सकते । अपने चारो ओरकी परिस्थितियोंको देखते हुए वे ओर भी उत्साहहीन हो जाते हैं और समझ लेते हैं कि इन परिस्थितियोंमे हमारे किए कोई काम हो ही नहीं सकता । इस प्रकार स्वयं अपनी शक्ति तथा योग्यता परसे उनका विश्वास उठ जाता है और अपने आप-परसे यह विश्वास उठ जाना ही मनुष्यके लिए बहुत नाश होता है ।

आजका पाश्चात्य सभ्यताकी उपासे सत्कारमे चारो ओर ऐहिक सुख और ऐहिक लाभके लिए ही सन्ने अधिक प्रयास किया जाता है और

अच्छी आय होते हुए भी दरिद्र बना रहे । यही दरिद्रता सबसे अधिक भयानक और सबसे अधिक कष्टदायक होती है । यही मनुष्यको कायर बनाती है, यही उसके आत्मविश्वास और आत्मगौरवका नाश करती है और यही उसे सदा घोर विपत्तियोंमें डाले रहती है । अतः ऐसे लोगोका तो यह मुख्य कर्तव्य है ही कि वे अपनी आर्थिक स्थिति सदा ठीक रखें, परन्तु जो लोग जन्मसे ही विलकुल दरिद्र हो और जिनके खाने तकका भी ठिकाना न हो उन लोगोको भी कामसे काम कभी हताश और निराश न होना चाहिए । क्योंकि सन्सारमें ऐसे भी हजारों लोगों आदमी हो गये हैं जिनका जन्म तो घोर दरिद्रतामें हुआ था परन्तु जो अपने परिश्रम, अथर्वसाध और बुद्धिमत्तासे बहुत धनी हो गये हैं । ऐसे लोगोंकी अवस्थामें गरीबोंको अच्छी शिक्षा प्रदान करनी चाहिए और पूर्ण उत्साह तथा मनोयोगपूर्वक वर्तमान प्रसिद्ध परिस्थितियों में निरन्तर अपनी व्यवस्था सुधारनेका प्रयत्न करना चाहिए ।

6
4

2

और आशका सदा हमारे साहसका नाश किया करेगी, सदा हमारे आत्मविश्वास और आत्मगौरवपर आघात किया करेगी और हमें कठिनाइयोंका वीरतापूर्वक सामना करनेमें उत्तरोत्तर असमर्थ करती रहेगी ।

चुम्बक सदा त्रिलकुल ठीक अवस्थामें रहना चाहिए और उसके ठीक होनेका यही प्रमाण है कि वह अपने जैसी चीजोंको बराबर अपनी ओर खींचा करे । मनुष्यके शरीरमें केवल एक ही ऐसा उपकरण है जो ससारकी सब चीजोंको अपनी ओर बराबर खींचा करता है और वह उपकरण मन है । परन्तु मन सदा वैसा ही बना रहता है जैसे कि विचार हुआ करते हैं । यदि हम सदा भयभीत रहेंगे और मनमें दरिद्रताका ही भाव बनाए रखेंगे तो फिर हम चाहे कितना ही अधिक परिश्रम क्यों न करें, न तो हम कभी साहसी हो सकेंगे और न कभी धनवान् बन सकेंगे । दरिद्रताका विचार सदा दरिद्रताको ही अपनी ओर आकर्षित करता रहेगा ।

हम जिस ओर अपना भुँह रखेंगे उसी ओर अग्रसर होंगे । यह कभी सम्भव नहीं है कि हम भुँह तो रखें पश्चिमकी ओर और चले पूर्वकी ओर । ठीक इसी प्रकार यदि हम अपना भुँह दरिद्रताकी ओर रखेंगे तो हम कभी धनवान् न हो सकेंगे । जब कि हमारा हर एक कदम उसी सड़कपर पड़ेगा जो हमें विफलताकी ओर ले जाती है, तो हमें कभी सफलता-मन्दिर तक पहुँचनेकी आशा न करनी चाहिए ।

यदि हम अपने मनमें प्रसन्नता की दरिद्रतापर विजय प्राप्त कर लें, तो फिर हमें वास्तविक दरिद्रतापर विजय प्राप्त करनेमें कुछ भी देर न लगेगी । क्योंकि ज्यों ही हम अपना मानसिक भाव बदल देंगे त्यों ही

नहीं है, ईश्वरने हमें सदा दरिद्र दीन और दुःखी रहनेके लिए ही बनाया है । वस, चलो हो चुका । भला ऐसे लोग ससारमें क्या काम करेंगे और कैसे सफलता प्राप्त करेंगे । परन्तु यदि वही लोग अपने मनका भाव बदल दे और समझने लग जायें कि हमारा जीवन सफल होनेके लिए ही है और हम जिस काममें हाथ डालेंगे उसीमें सफलमनोरथ होंगे, तो सफलता उनके आगे दासीकी भोंति हाथ बांधकर आ खड़ी होगी । इसके लिए आवश्यकता है केवल अपने मनका भाव बदलनेकी और उत्साहपूर्वक काममें लग जानेकी । पर न जाने क्यों लोग इसीसे सबसे अधिक घबराते हैं ।

एक सज्जन थे जिन्होंने बहुत परिश्रम करके और बहुत कठिणतासे पहले वी० ए० की उपाधि प्राप्त की थी और तब किसी प्रकार वकालत भी पास कर ली थी, परन्तु इतना सब कुछ होने पर भी वे किसी प्रकार अपना निर्वाह नहीं कर सकते थे । न तो उनके किए वकालत ही हो सकती थी और न कहीं उन्हें छोटी मोटी नौकरी ही ढूँढ़े मिलती थी । यद्यपि उन्होंने कालेजमें रहकर अनेक बहुत बड़ी बड़ी बातोंका ज्ञान प्राप्त कर लिया था, परन्तु यह सीधी सी बात उनकी समझमें अभी तक नहीं आई थी कि ईश्वर केवल पात्रापात्रोंका विचार करके ही किसीको कुछ देता है । जब वे चारों ओर व्यथ भटककर बिउबुल निराश हो गए, तब अन्तमें एक दिन एक ज्योतिषीके पास जा पहुँचे । उन्होंने ज्योतिषीसे कहा—महाराज मैंने बहुत से काम किए, पर मुझसे कोई काम पूरा न हो सका । न किसीमें यश ही मिला और न धन ही । अब तो मुझे यही जान पड़ता है कि मैं जन्मदरिद्री हूँ । मेरा जीवन दरिद्रतामें ही बीतनेको है । मैंने अब तक जो कुछ पढ़ा लिखा, वह सब व्यर्थ गया । मुझे तो ऐसा जान पड़ता है कि इस जीवनमें मैं जन्मी

अपने मानसिक भाव बदलनेका प्रयत्न आरम्भ किया तबसे वह अच्छे-अच्छे भोजनालयोंमें भोजन करनेके लिए जाने लगा और भले-आदमियोंकी तरह अच्छे मकानोंमें रहने लगा । वह सदा अच्छे-अच्छे लोगोंसे मिलने लगा और समाजमें अपनी प्रतिष्ठा बढ़ानेका प्रयत्न करने लगा । इन सब बातोंका परिणाम यह हुआ कि उसे बहुत सी नई नई बातें मालूम होने लगी और बहुतसे लोगोंसे उसे अनेक प्रकारकी सहायता मिलने लगी । अब उसे यह बात अच्छी तरह मालूम हो गई कि पहलेके मेरे सब कष्टोंका कारण मेरे सकुचित विचार ही थे जो मुझे किसी प्रकार आगे बढ़ने ही न देते थे । इन सब बातोंका परिणाम यह हुआ कि थोड़े ही दिनोंमें वह बहुत ही सम्पन्न हो गया । उसने अपने हृदयसे दरिद्रताको निकालकर भगा दिया था और इसी लिए अब दरिद्रता उसके पास भी न आ सकती थी ।

जिन लोगोंका हृदय सदा बहुत ही सकुचित और दुःखी रहता है वे कभी सम्पन्न नहीं हो सकते । यदि ऐसे लोग कभी कुछ धन एकत्र भी कर लेते हैं तो वह बहुत ही कजूसी करके और अनेक प्रकारके शारीरिक तथा मानसिक कष्ट झेलकर । पर इस प्रकार कुछ धन एकत्र कर लेना भी सदा निर्धन बने रहनेके ही समान है । यदि हमारे पास धन है और हम उसका कोई सुख नहीं उठा सकते तो हमारे लिए उन धनका होना और न होना दोनों बराबर हैं । यदि आप अपने समाजमें दूँदेंगे तो आपको कुछ ऐसे आदमी भी मिल जायेंगे जिनके पास हजारों लाखों रुपये होंगे, पर जो स्वयं बीमार पड़ने पर अथवा अपनी स्त्री या बच्चेके बीमार पड़ने पर एक पैसा भी खर्च करनेके लिए तैयार न होंगे । ऐसे लोग भी मिलेंगे जो पास्तमें यथेष्ट धन होने पर भी जाड़ेमें अच्छा नया और गरम कपड़ा नहीं बनवाते और पुराने रद्दी और फटे हुए

सदाशा ही मानो मनुष्यका वास्तविक जीवन है । मनुष्यको सुखी और सफल बनानेके लिए जितने तत्वोंकी आवश्यकता होती है, वे सब सदाशामे बीज रूपसे वर्तमान रहते हैं । इसके विपरीत कदाशा या निराशा परम नाशक है और उसकी उपमा मृत्युसे दी जा सकती है । यदि दुर्भाग्यवश किसी आदमीकी सारी सम्पत्ति नष्ट हो जाय, उसकी तन्दुरुस्ती भी जवाब दे दे, यहाँ तक कि उसकी मान मर्यादा भी न रह जाय, परन्तु यदि उसे अपनी शक्तियोंका भरोसा होगा और उसकी दृष्टि सदा ऊँची रहेगी, तो कभी न कभी वह फिर सफल सम्पन्न होगा, उसके दिन फिर फिरेगे । अतः प्रत्येक मनुष्यको सदा अपने हृदयमे अच्छी और ऊँची आशाएँ रखनी चाहिए । कभी निराश न होना चाहिए और कभी यह न समझना चाहिए कि अब मुझसे कुछ भी न हो सकेगा और मेरे नाशके दिन आ गए हैं ।

जब तक हमारे हृदयमे निराशा और सन्देह बना रहेगा, तब तक हमारा विफलमनोरथ होना भी निश्चित रहेगा । अतः यदि आप दरिद्रतासे अपना पीछा छुड़ाना चाहते हो और सम्पन्न होना चाहते हो, तो आपको उचित है कि आप अपने हृदयकी उत्पादक शक्तिका नाश न होने दें । इसके लिए केवल इसी बातकी आवश्यकता है कि आप सदा अच्छी आशा रखें, सदा प्रसन्न रहें और सदा अच्छी अच्छी बातोंका ही विचार किया करें । कारीगर अब कोई मूर्ति बनाना चाहता है तब पहले वह उसका एक सौचा या टोंचा बना लेता है । यदि आप सम्पन्नता और सफलता प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको भी पहले अपने मनमे उसका एक सौचा या टोंचा तैयार करना पड़ेगा । यदि आप अपने पुराने दरिद्रतापूर्ण मनारको छोड़कर नए सम्पन्नतापूर्ण मनारमे जाकर रहना चाहते हैं, तो पहले आपको उस मनारका स्वरूप अपनी चिन्ता



आदि । भला बतलाइए तो सही कि ऐसे नटके इस प्रकारके कथनका दर्शकोपर क्या प्रभाव पड़ेगा ? क्या वे कभी यह समझ सकते हैं कि यह आदमी धनवान् हो सकेगा या अपनी शक्तियोंका पूरा पूरा उपयोग कर सकेगा ? क्या उसके इस कथनसे लोग यह समझ सकेंगे कि यह लक्ष्मीका पात्र होनेके योग्य है ? क्या सब दर्शक लोग अपने मनमें यह न कहेंगे कि यह आदमी कभी सम्पन्न न हो सकेगा और सदा दरिद्र बना रहेगा ? क्या वे उसकी धनवान् होनेकी कामनापर न हँसें और उसके साहसको दुस्साहस न समझेंगे ?

मान लीजिए कि कोई ऐसा नवयुवक है जो धनवान् तो होना चाहता है, पर सदा अपने मनमें यही सोचा करता है कि मैं कभी धनवान् न हो सकूँगा । वह सबके सामने अपनी अयोग्यता और असमर्थताका ही बखान किया करता है और लोगोसे कहता फिरता है कि मेरा भाग्य बहुत ही खराब है और मैं सदा दरिद्र बना रहूँगा । भला आप ही बतलाइए कि क्या ऐसा आदमी कभी धनवान् हो सकता है ? जो आदमी दिन रात दरिद्रताकी ही बातें सोचा और कहा करता हो और सब बातोंमें सदा दरिद्र ही बना रहता हो वह कब सफलता या लक्ष्मीके मन्दिर तक पहुँच सकता है ?

हम जिस प्रयासमें लगे हो उसकी सिद्धिके लिए सबने पहली और आवश्यक बात यह है कि हम अपनी मानसिक स्थिति और प्रवृत्ति भी उसीके अनुकूल बनावे । यदि हम धनवान् होना चाहते हैं तो हमें सबसे पहले यह दृढ़ विश्वास कर लेना चाहिए कि हमारा सृष्टि ही धनवान् होनेके लिए हुई है । उसे नमस्त लेना चाहिए कि हममें एक ऐसा दैवी अंश है जो हमें सदैव सिद्धि प्राप्त करता रहेगा और हमें अन्धधुंध ही सम्पन्न बनाकर छोड़ेगा ।

1

2

3

4

5

आदि । भला बतलाइए तो सही कि ऐसे नटके इस प्रकारके कथनका दर्शकोपर क्या प्रभाव पड़ेगा ? क्या वे कभी यह समझ सकते हैं कि यह आदमी धनवान् हो सकेगा या अपनी शक्तियोंका पूरा पूरा उपयोग कर सकेगा ? क्या उसके इस कथनसे लोग यह समझ सकेंगे कि यह लक्ष्मीका पात्र होनेके योग्य है ? क्या सब दर्शक लोग अपने मनमें यह न कहेंगे कि यह आदमी कभी सम्पन्न न हो सकेगा और सदा दरिद्र बना रहेगा ? क्या वे उसकी धनवान् होनेकी कामनापर न हँसें और उसके साहसको दुस्साहस न समझेंगे ?

मान लीजिए कि कोई ऐसा नवयुवक है जो धनवान् तो होना चाहता है, पर सदा अपने मनमें यही सोचा करता है कि मैं कभी धनवान् न हो सकूँगा । वह सबके सामने अपनी अयोग्यता और असमर्थताका ही बखान किया करता है और लोगोसे कहता फिरता है कि मेरा भाग्य बहुत ही खराब है और मैं सदा दरिद्र बना रहूँगा । भला आप ही बतलाइए कि क्या ऐसा आदमी कभी धनवान् हो सकता है ? जो आदमी दिन रात दरिद्रताकी ही बातें सोचा और कहा करता हो और सब बातोंमें सदा दरिद्र ही बना रहता हो वह कब सफलता या लक्ष्मीके मन्दिर तक पहुँच सकता है ?

हम जिस प्रयासमें लगे हो उसकी सिद्धिके लिए सबसे पहली और आवश्यक बात यह है कि हम अपनी मानसिक स्थिति और प्रवृत्ति भी उसीके अनुकूल बनावे । यदि हम धनवान् होना चाहते हैं तो हमें सबसे पहले यह दृढ़ विश्वास कर लेना चाहिए कि हमारा सृष्टि ही धनवान् होनेके लिए दुई है । उसे नमस्त लेना चाहिए कि हममें एक ऐसी दैवी अश है जो हमें सदैव निद्रि प्राप्त करता रहेगा और हमें अवश्य ही सम्पन्न बनाकर छोड़ेगा ।

४-सम्पन्नता ।



एक देगी देहाती कहावत है कि “ ईश्वर गकरखोरेको शकर ही देता है ।” इस कहावतमे सम्पन्नताका बहुत बड़ा तत्त्व भरा हुआ है । यदि मनुष्य लोग यह तत्त्व अच्छी तरह समझ ले तो ससारकी बहुत सी दरिद्रता और दुःखपरम्परा बिल्कुल नष्ट हो जाय । कहा है—

यादृशी भावना कुर्यात्सिद्धिर्भवति तादृशी ।

अपने ध्येय तक पहुँचनेका एक ही मार्ग है और वह यह कि हम अपने उस ध्येयका ही श्रवण करे, उर्मीका मनन करे और यहाँ तक कि स्वयं ध्येयमय हो जायें । हमें अपने मनमें खूब अच्छी तरह यह बात समझ लेनी चाहिए—

न हि कल्याणकृत् कश्चित् दुर्गतिं तात गच्छति ।

और साथ ही इस बातका दृढ़ विश्वास रखना चाहिए कि

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ।

समृद्ध होनेका वस यही सबसे अच्छा और वास्तविक मार्ग है । हमें समझ लेना चाहिए कि जब स्वयं भगवान् श्रीकृष्णने हाथ उठाकर यह उपदेश दिया है तब फिर हम दरिद्र और दुःखी क्यों रहे । और यदि इतनेपर भी हम दरिद्र और दुःखी ही रहे तो इसमें स्वयं हमारा ही दोष है, किसी दूसरेका नहीं । हमें इस अनन्त विश्वमें व्याप्त पोषक शक्तिमें तादात्म्य कर लेना चाहिए । यह तादात्म्य ही सुख और नमृद्धि है और इसके विपरीतकी अवस्था दरिद्रता और दुःख है । यदि हम उस शक्तिमें अपना तादात्म्य नहीं करते और अपने आपको उससे अलग समझते हैं यदि हम अपने आपको इस विश्वका एक तुच्छ और विच्छिन्न पगनाण समझते हैं और यह मानते हैं कि हममें कोई सृजन शक्ति नहीं है, तो हम कभी सुखी

४-सम्पन्नता ।



एक देशी देहाती कहावत है कि “ ईश्वर शकरखोरेको शकर ही देता है । ” इस कहावतमे सम्पन्नताका बहुत बड़ा तत्त्व भरा हुआ है । यदि सब लोग यह तत्त्व अच्छी तरह समझ ले तो ससारकी बहुत सी दरिद्रता और दुःखपरम्परा त्रिलकुल नष्ट हो जाय । कहा है—

यादृशी भावनां कुर्यात्सिद्धिर्भवति तादृशी ।

अपने ध्येय तक पहुँचनेका एक ही मार्ग है और वह यह कि हम अपने उस ध्येयका ही श्रवण करें, उर्मीका मनन करें और यहाँ तक कि स्वयं ध्येयमय हो जायें । हमें अपने मनमें खूब अच्छी तरह यह बात समझ लेनी चाहिए—

न हि कल्याणकृत् कश्चित् दुर्गतिं तात गच्छति ।

और साथ ही इस बातका दृढ़ विश्वास रखना चाहिए कि

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ।

समृद्ध होनेका वस यही सबसे अच्छा और वास्तविक मार्ग है । हमें समझ लेना चाहिए कि जब स्वयं भगवान् श्रीकृष्णने हाथ उठाकर यह उपदेश दिया है तब फिर हम दरिद्र और दुःखी क्यों रहे । और यदि इतनेपर भी हम दरिद्र और दुःखी ही रहे तो इसमें स्वयं हमारा ही दोष है, किसी दूसरेका नहीं । हमें इस अनन्त विश्वमें व्याप्त पोषक शक्तिने तादात्म्य कर लेना चाहिए । यह तादात्म्य ही सुख और समृद्धि है और इसके विपरीतकी अवस्था दरिद्रता और दुःख है । यदि हम उस शक्तिने अपना तादात्म्य नहीं करते और अपने आपको उसमें अलग समझते हैं यदि हम अपने आपको इस विश्वका एक तुल्य और निष्ठित परमाणु समझते हैं और यह मानते हैं कि हममें कोई सृजन शक्ति नहीं है, तो हम कभी सुखी

1

1
1
1

भी इस देशमे इतना अधिक अन्न होता है कि यदि इस देशके सब नेवासी अच्छी तरह भर पेट खा ले, तो भी बहुत कुछ बचा रहे। यह बात दूसरी है कि देशकी पराधीनताके कारण वह अन्न देशमे नहीं रहने पाता और दूसरे दूसरे देशोको चला जाता है। परन्तु इसमे कोई सन्देह नहीं कि अन्न होता बहुत अधिक है। यही हाल कपास, चीनी, तेल, घी आदि अन्यान्य आवश्यक वस्तुओका भी समझ लीजिए। पहले लोग तेलहनसे तेल निकालकर जलाया करते थे। जब पृथ्वीकी आबादी बहुत बढ़ गई और यथेष्ट परिमाणमे तेल मिलनेमे दिक्कत होनेकी नौबत आने लगी, तो उससे बहुत पहले ही मिश्रीका तेल निकल आया। वैज्ञानिकोंने हिसाब लगाकर देखा कि सारे ससारमे मिश्रीका तेल इतना है और यह इतने दिनोंमे समाप्त हो जायगा। अभी सैकड़ों वर्षोंके लिए तेल था ही कि लोग चिन्ता करने लगे। उसी समय बिजली निकल आई और तेलकी मारी दिक्कत हल हो गई।

पाठक सुप्रसिद्ध विद्वान् न्यूटनमे परिचित होंगे। जब वह मरने लगा तब लोगोंने उससे पूछा कि आपने ससारकी समस्त विद्यामेसे कितनी विद्या प्राप्त की है? न्यूटनने उत्तर दिया कि अभी तो उनके अधाह और अनन्त सागरमेसे मुझे पूरा एक कण भी नहीं मिला है। न्यूटनके समयसे अब तक विज्ञानमे बहुत कुछ उन्नति हो चुकी है। परन्तु अब भी बड़े बड़े वैज्ञानिक यही समझते हैं कि हमे उन अधाह तथा अनन्त सागरमेसे एक बूँद भी पूरी नहीं मिली है। ऐसी दशामे यह समझना कि ससारमे अमुक पदार्थ बहुत ही कम मानमे है और वह सब लोगोको नहीं मिल सकता, मूर्खता नहीं तो और क्या है।

सब प्रकारके विज्ञान और विद्याएँ दिन परदिन उन्नति करती जा रही हैं और लोगोके लिए अधिकाधिक द्रव्य उत्पन्न करनेकी चिन्तामे

7

8

9

10

11

12

व्यवस्था कर रखी है । इस प्रकार मानो हम अपना वह द्वार ही बन्द कर लेते हैं जिस द्वारसे प्राकृतिक पदार्थ हमारे पास तक पहुँचते हैं । दूसरे शब्दोंमें हम यह बात इस प्रकार कह सकते हैं कि हम आकर्षणके नियमोका पालन नहीं करते । हममें अविश्वासकी मात्रा इतनी अधिक होती है कि हम अपनी ओर आती हुई चीजोंको भी ग्रहण करनेके योग्य नहीं रह जाते । पदार्थोंके आधिक्य और प्राप्तिके ये नियम उतने ही ठीक और निश्चित हैं जिनके गणितके सिद्धान्त हैं । यदि हम उन नियमोका ठीक तरहसे पालन करते हैं तो हम सब चीजे बहुत अधिक मात्रामें प्राप्त कर सकते हैं और यदि हम उन नियमोका पालन नहीं करते तो मानो आती हुई लक्ष्मी और वैभवका तिरस्कार करते हैं । ससारमें किसी बातकी कमी नहीं है । सब चीजे बहुत अधिक मात्रामें हैं । आवश्यकता है केवल इस बातकी कि हम उनकी अधिकतामें विश्वास करें और उन्हें प्राप्त अथवा ग्रहण करना सीखें । यदि हम उन्हें प्राप्त और ग्रहण करना सीख ले तो फिर हमारे लिए इस ससारमें किसी चीजकी कमी नहीं रह सकती ।

आजका सब लोग यही समझते हैं कि ससारमें प्रतिद्वन्द्विताका राज्य है । वे समझते हैं कि इस प्रतिद्वन्द्वितामें जो ठहर सकता है वह सफल हो सकता है और जो प्रतिद्वन्द्वितामें न ठहर सकता हो उसमें लिए इस ससारमें कोई स्थान नहीं है । इसी लिए प्रतिद्वन्द्विताके मन्त्रमें बहुतनी कहावते प्रचलित हैं जिनमेंसे एक यह भी है कि प्रतिद्वन्द्विता ही रोजगारकी जान है । परन्तु यदि हमें एक बार इन बातोंमें विश्वास हो जाय कि ईश्वरने सब चीजे आवश्यकतानुसार बहुत अधिक उत्पन्न की हैं तो फिर हमें किसी प्रकारकी प्रतिद्वन्द्विता करनेकी आवश्यकता नहीं रह जाती । हम अपने आपको ईश्वरीय शक्तिमें

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

यह बात ठीक है कि कोई आदमी स्वयं यह नहीं चाहता कि आया हुआ सुअवसर चला जाय अथवा आती हुई लक्ष्मी लौट जाय । परन्तु फिर भी उनकी मानसिक अवस्था ही ऐसी होती है जिसमें आया हुआ अवसर और लक्ष्मी उनके अनजानमें ही आपसे आप चली जाती है । इस प्रकार हमारी आगकाएँ और भय ही हमें सदा दरिद्र बनाए रहते हैं । हमारा हृदय चाहे कितना ही विस्तृत क्यों न हो और हमारा मस्तिष्क चाहे कितना ही बलवान् क्यों न हो, पर यदि हम सम्पन्नता और सुखकी ओरसे मुँह मोड़े रहेंगे तो हम कभी उसे संपादित न कर सकेंगे । हमारे मार्गमें जितनी बाधाएँ होंती हैं वे सब हमारे मनमें ही उत्पन्न होती हैं और इसी लिए हम गंगाके मध्यमें रहकर भी प्यासे रहते हैं । हमें आवश्यकतामें कम चीजें इसी लिए मिलती हैं कि हम मोगते ही कम हैं और हम सब चीजोंको बहुत अधिक मात्रामें प्राप्त करनेमें डरते हैं । सम्पन्नता तो स्वयं हमें ग्रहण करनेके लिए तैयार रहती है, पर अपनी अज्ञानताके कारण हम स्वयं ही उससे दूर रहते हैं ।

हमारी प्रकृति कभी दरिद्र बने रहनेके अनुकूल नहीं है । परन्तु अपनी शक्तियों और परिस्थितियोंका ठीक ठीक ज्ञान न होनेके कारण ही हम दरिद्र बने रहते हैं । हम प्रगट् यही समझते हैं कि सम्पन्नता सब लोगोंके लिए नहीं है केवल उन्हीं लोगोंके लिए है जिनमें कुछ विशिष्ट गुण और विशिष्ट योग्यता होती है अथवा जिसका भाग बहुत प्रबल रहता है । परन्तु यह समझना बहुत ही समझर्षी । और यही हमारी दरिद्रताका कारण है । जो लोग सम्पन्नताके निम्नमें परिचित हो जाते हैं वे कभी दरिद्र या दुर्गम नहीं रह सकते, परन्तु जो लोग उस सिद्धान्तसे परिचित नहीं होते वे सदा दूर ही दरिद्रता के ग्रस्त रहते हैं ।

1. The first part of the paper is devoted to a discussion of the general principles of the theory of the structure of the atom.

2.

3. The second part of the paper is devoted to a discussion of the general principles of the theory of the structure of the atom.

4.

सम्पन्नताका अनुभव कर सकते हैं । स्वयं सम्पन्नता तक पहुँचनेके पहले हमें अपने हृदयमें सम्पन्नताका भाव उत्पन्न करना चाहिए । और नहीं तो फिर सारे ससारका वैभव भी हमें सम्पन्न न बना सकेगा ।

सबसे पहले हमें यह भी समझ लेना चाहिए कि हमें जितनी चीजोंकी आवश्यकता है उनमेंसे एक भी चीज ऐसी नहीं है जो हमसे बाहर हो और इस बातका दृढ़ विश्वास कर लेना चाहिए कि स्वयं हमारे हृदयमें ही वह देवी स्रोत है जिनसे सब प्रकारकी ध्यान ब्रुझ जाती है । जब यह तत्त्व हमारी समझमें भली भाँति आ जायगा तब फिर हमें किसी पदार्थकी आवश्यकता ही न रह जायगी । उस समय हम स्वयं उस अनन्त भाँडारके मध्यमें पहुँच जायेंगे और जब हम अपनी मानसिक स्थिति इस प्रकारकी बना लेंगे तब हमारी बात या सामाजिक परिस्थिति भी आपसे आप ठीक इसके अनुकूल हो जायगी । क्योंकि अपनी परिस्थितियोंकी सृष्टि हम स्वयं ही करते हैं । यदि हम अपने हृदयमें केवल दरिद्रताका ही अनुभव करें तो हम अपनी परिस्थितियोंको भी उसी दरिद्रताके अनुकूल बना लेंगे । क्योंकि उस समय तो हम केवल यही सोचेंगे और समझा करेंगे कि हम बिल्कुल ही अयोग्य और असमर्थ हैं और ससारका वैभव या सुख हमारे लिए नहीं है । और जहाँ हमें यह असमर्थता और अयोग्यताका भाव आया कि हम वैभवके योग्य होते हुए भी अयोग्य हो जायेंगे । परन्तु यदि हम अपने हृदयमें सम्पन्नता और वैभवके भावकी अच्छी तरह स्थापना कर लेंगे और यह समझने लगेंगे कि हम सब प्रकारसे समर्थ और योग्य हैं और ससारका सारा सुख और वैभव औरोंके साथ साथ हमारे लिए भी है तो फिर हम बहुत सहजमें सुखी और सम्पन्न हो सकेंगे । हमें सबसे पहले यह समझना चाहिए कि हम भी उसी ईश्वरके उत्पन्न किए हुए हैं जिन ईश्वरने ससार-

2

↓

22

with the following results:

1

3

5

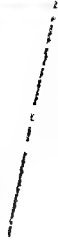
कुछ लोगोकी प्रकृति ही ऐसी होती है कि उन्हें ससारमे सभी चीजे अच्छी और बहुत अधिक दिखलाई देती हैं । वस ऐसे ही लोग अपने लिए जो कुछ चाहते हैं वह सब बहुत ही सहजमे प्राप्त कर लेते हैं । अपने लिए सभी आवश्यक पदार्थ प्राप्त कर लेना उनके लिए उतना ही सहज होता है जितना कि सांस लेना । उन्हें न तो किसी प्रकारकी शका होती है, न किसी प्रकारका भय होता है और न अपनी शक्तियोपर अविश्वास ही होता है । वे दृढ़, निर्भय, उत्साही और पराक्रमी होते हैं । उन्हें स्वप्नमे भी इस बातका ध्यान नहीं होता कि जिस चीजकी हमे आवश्यकता होगी वह हमे न मिलेगी । यदि हमारी प्रकृति ऐसी न हो बल्कि इसके विपरीत हो, तो हमे यही उचित है कि हम भी अभ्यास करके अपनी प्रकृति ऐसी ही बना ले । जब तक हम अपनी प्रकृतिको ठिकानेपर न लावेगे और अपनी प्रकृतिको ठीक मार्गपर न लगावेगे, तब तक हमे किसी प्रकारकी सफलता हो ही नहीं सकती ।

हमे अपने हृदयकी सकीर्णता और अनुदारताका परित्याग कर देना चाहिए और उनके स्थानपर विशालता तथा उदारता ग्रहण करनी चाहिए । हमे यह समझ लेना चाहिए कि हमारी मानसिक स्थिति ही हमे सुखी और सम्पन्न बनानेमे समर्थ है । दीनता और दरिद्रता आदिके विचारोसे हमे अपने आपको विलकुल दूर रखना चाहिए । हमे विश्वास रखना चाहिए कि हमे जब जिस चीजकी जितनी आवश्यकता होगी तब उतनी चीज हमे स्वयं ईश्वरकी ओरसे मिल जायगी । हम उस परम सम्पन्न और उदार पिताकी प्यारी सन्तान हैं जो कभी हमे कष्टमे नहीं रखना चाहता और सदा हमारी सब प्रकारकी आवश्यकताएँ पूरी करनेके लिए तैयार रहता है ।

1

कुछ लोगोकी प्रकृति ही ऐसी होती है कि उन्हे ससारमे सभी चीजे अच्छी और बहुत अधिक दिखलाई देती है । वस ऐसे ही लोग अपने लिए जो कुछ चाहते है वह सब बहुत ही सहजमे प्राप्त कर लेते है । अपने लिए सभी आवश्यक पदार्थ प्राप्त कर लेना उनके लिए उतना ही सहज होता है जितना कि सांस लेना । उन्हे न तो किसी प्रकारकी शका होती है, न किसी प्रकारका भय होता है और न अपनी शक्तियोपर अविश्वास ही होता है । वे दृढ़, निर्भय, उत्साही और पराक्रमी होते है । उन्हे स्वप्नमे भी इस बातका ध्यान नही होता कि जिस चीजकी हमे आवश्यकता होगी वह हमे न मिलेगी । यदि हमारी प्रकृति ऐसी न हो बल्कि इसके विपरीत हो, तो हमे यही उचित है कि हम भी अभ्यास करके अपनी प्रकृति ऐसी ही बना ले । जब तक हम अपनी प्रकृतिको ठिकानेपर न लावेगे और अपनी प्रकृतिको ठीक मार्गपर न लगावेगे, तब तक हमे किसी प्रकारकी सफलता हो ही नहीं सकती ।

हमे अपने हृदयकी सकीर्णता और अनुदारताका परित्याग कर देना चाहिए और उनके स्थानपर विशालता तथा उदारता ग्रहण करनी चाहिए । हमे यह समझ लेना चाहिए कि हमारी मानसिक स्थिति ही हमे सुखी और संपन्न बनानेमे समर्थ है । दीनता और दरिद्रता आदिके विचारोसे हमे अपने आपको त्रिलकुल दूर रखना चाहिए । हमे विश्वास रखना चाहिए कि हमे जब जिस चीजकी जितनी आवश्यकता होगी तब उतनी चीज हमे स्वयं ईश्वरकी ओरसे मिल जायगी । हम उस परम सम्पन्न और उदार पिताकी प्यारी सन्तान है जो कभी हमे कष्टमे नहीं रखना चाहता और सदा हमारी सब प्रकारकी आवश्यकताएँ पूरी करनेके लिए तैयार रहता है ।



५-निद्रा ।



मानस शास्त्रके बड़े बड़े ज्ञाता हमें बतलाते हैं कि जिस समय हम सोने लगते हैं, उस समय हमारे मनमें जो विचार रहते हैं वे हमारे सो जाने पर मनमें और भी अधिक वेगपूर्वक संचरण करने लगते हैं। वे यह भी कहते हैं कि हमारे चेहरेपर जो झुर्रियों या बुढ़ापेके दूसरे चिह्न दिखलाई पड़ते हैं, वे जिस प्रकार हमारी जाग्रत अवस्थामें बनते हैं उसी प्रकार हमारे सोनेकी दशामें भी बनते हैं। इन सब बातोंसे यही निष्कर्ष निकलता है कि सोनेके समय हमारी जो मानसिक अवस्था होती है अथवा हमारे मनमें जो विचार होते हैं, उनका भी हमारे शरीरपर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।

बहुतसे लोग ऐसे होते हैं जो दिन भरकी अपनी चिन्ताओं तरद्दो और कष्टोंकी ही मानसिक वेदनाएँ साथ लेकर सोने जाते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि रातको भी उनका शरीर स्वस्थ और सुखी नहीं रहने पाता। बल्कि वे चिन्ताएँ आदि रातके समय शरीरपर अपना और भी अधिक घातक प्रभाव डालती हैं और इस प्रकार वे लोग अनजानमें ही अपना स्वास्थ्य बहुत बुरी तरहसे बिगाड़ लेते हैं, और अपनी आयु बराबर क्षीण करते चलते हैं।

हर जगह हजारों लाखों आदमी ऐसे होते हैं जो दिन भर अपने काममें आवश्यकतासे बहुत अधिक निमग्न रहते हैं। वे इतना अधिक परिश्रम करते हैं कि उनका जीवन बिल्कुल प्रकृतिविरुद्ध और कृत्रिम सा हो जाता है। ऐसे लोग जब अपना दिनभरका काम समाप्त करते रातको सोनेके लिए जाते हैं, तब दिन भरकी चिन्ताओं और तरद्दोने

५-निद्रा ।



मानस शास्त्रके बड़े बड़े ज्ञाता हमें बतलाते हैं कि जिस समय हम सोने लगते हैं, उस समय हमारे मनमें जो विचार रहते हैं वे हमारे सो जाने पर मनमें और भी अधिक वेगपूर्वक संचरण करने लगते हैं। वे यह भी कहते हैं कि हमारे चेहरेपर जो झुर्रियाँ या बुढ़ापेके दूसरे चिह्न दिखलाई पड़ते हैं, वे जिस प्रकार हमारी जाग्रत अवस्थामें बनते हैं उसी प्रकार हमारे सोनेकी दशामें भी बनते हैं। इन सब बातोंसे यही निष्कर्ष निकलता है कि सोनेके समय हमारी जो मानसिक अवस्था होती है अथवा हमारे मनमें जो विचार होते हैं, उनका भी हमारे शरीरपर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।

बहुतसे लोग ऐसे होते हैं जो दिन भरकी अपनी चिन्ताओं तरद्दुओं और कायोंकी ही मानसिक वेदनाएँ साथ लेकर सोने जाते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि रातको भी उनका शरीर स्वस्थ और सुखी नहीं रहने पाता। बल्कि वे चिन्ताएँ आदि रातके समय शरीरपर अपना और भी अधिक घातक प्रभाव डालती हैं और इस प्रकार वे लोग अन-जानमें ही अपना स्वास्थ्य बहुत बुरी तरहसे बिगाड़ लेते हैं, और अपनी आयु बराबर क्षीण करते चलेते हैं।

हर जगह हजारों लाखों आदमी ऐसे होते हैं जो दिन भर अपने काममें आवश्यकतासे बहुत अधिक निमग्न रहते हैं। वे इतना अधिक परिश्रम करते हैं कि उनका जीवन विलङ्घुल प्रकृतिविरुद्ध और कृत्रिम सा हो जाता है। ऐसे लोग जब अपना दिनभरका काम समाप्त करके रातको सोनेके लिए जाते हैं, तब दिन भरकी चिन्ताओं और तरद्दुओं

उत्साह तथा नया बल आ जाय । सोनेसे शरीरको जो लाभ होना चाहिए, वह चिन्तित दशामे सोनेसे बिल्कुल नहीं होने पाता, बल्कि उसका परिणाम और भी उल्टा होता है, निद्रा हमारे शरीरको लाभ पहुँचानेके बदले उल्टे और भी हानि पहुँचाती है । प्रत्येक समझदार मनुष्यको इस प्रकारकी हानिसे सदा बचनेका प्रयत्न करते रहना चाहिए और ऐसा अभ्यास डालना चाहिए जिसमे शरीर निद्रासे पूरा पूरा लाभ उठा सके ।

निद्राके लिए शरीरकी अपेक्षा मनको तैयार करनेकी बहुत बड़ी आवश्यकता होती है । शारीरिक स्नानकी अपेक्षा मानसिक स्नान कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण और आवश्यक होता है । सोनेके समय हमारा सबसे पहला कर्तव्य यह होना चाहिए कि हम दिन भरकी सब प्रकारकी चिन्ताओ और विचारो आदिसे अपना पीछा छुड़ा ले । दिन भर तो इन चिन्ताओ और विचारो आदिका शरीरपर घातकपरिणाम होता ही रहता है, परन्तु रातके समय हमे उनसे बिल्कुल दूर रहना चाहिए । दिन भर सोचते सोचते दिमागमे जो कूड़ा करकट जमा हो जाता है, रातके समय वह सब निकाल डालना चाहिए और अपना मस्तिष्क बिल्कुल स्वच्छ कर लेना चाहिए । चिन्ताएँ हमारे मस्तिष्कमे जो अनेक प्रकारकी विकराल मूर्तियाँ ला खड़ी करती है, उन मूर्तियोको हमे अपने मस्तिष्कसे निकाल डालना चाहिए और उनके स्थानपर प्रसन्नतापूर्ण और उत्साहवर्धक मूर्तियोकी स्थापना कर लेनी चाहिए ।

दिन भर चाहे हम कितने ही अधिक चिन्तित, व्यग्र और दुखी क्यों न रहे हो, परन्तु सोनेके समय हमे कभी चिन्तित, व्यग्र और दुखी न रहना चाहिए । उस समय न तो हमे किसी प्रकारका श्रोक होना चाहिए, न ईर्ष्या होनी चाहिए, और न इस प्रकारका ओर कोई हानिकारक भाव होना चाहिए । सोनेके समय कभी त्वोरीपर बल नहीं होना

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

जाग्रत् अवस्थामे ही बहुत दूर रहना चाहिए और सोनेके समय तो उन्हे कदापि इस बातका अवसर न देना चाहिए कि वे हमारे शरीर तथा मनपर और भी अधिक घातक तथा नाशक प्रभाव डाले । इस प्रकारके समस्त विचारोको सोनेके समय धी बहाना चाहिए और बिलकुल निर्मल, शुद्ध तथा शान्त हृदय होकर सोना चाहिए ।

यदि हम किसी कारणवश दिनके समय उत्तेजित होकर किसीके साथ कोई मूर्खतापूर्ण व्यवहार कर बैठे हो, किसीके साथ नामुनासिव बरताव कर बैठे हो, किसीसे बदला चुकानेकी फिक्कमे रहे हो, किसीके साथ ईर्ष्या द्वेष करते रहे हो, तो भी कमसे कम रातके समय तो हमें उन सब बातोंका विचार दूर कर देना चाहिए और अपने मनको शुद्ध तथा शान्त बना लेना चाहिए । कमसे कम रातके समय तो हमारा मानस-पटल स्वच्छ और शुभ्र रहना चाहिए । सुप्रसिद्ध महात्मा सन्त पालका उपदेश है कि यदि दिनके समय किसीपर क्रोध आ जाय तो भी वह क्रोध सूर्यास्तसे पहले ही शान्त हो जाना चाहिए । यह उपदेश स्वर्णाक्षरोमे लिखा जानेके योग्य है और सब लोगोको सदा इसके अनुसार आचरण करना चाहिए ।

यदि कोई आदमी बहुत कुछ प्रयत्न करनेपर भी दुष्ट और स्वास्थ्य-नाशक विचारोंसे अपना पीछा न छुड़ा सकता हो, तो उसे उचित है कि वह सोनेके समय थोड़ी देरके लिए कोई अच्छी पुस्तक पढ़ने लग जाय । इससे यह लाभ होगा कि धीरे धीरे सब प्रकारकी चिन्ताएँ और क्षोभ दूर हो जायेंगे और मनमें बहुत कुछ शान्ति आ जायगी । तुम्हारा चित्त चिन्ताओंसे रहित और प्रसन्न हो जायगा । अच्छी पुस्तकें पढ़नेसे तुम जीवनके वास्तविक सौन्दर्यसे परिचित हो जाओगे, और तब नम अपने दिन भरके अनुचित व्यवहारों तथा कार्यों आदिका स्मरण



जाग्रत् अवस्थामे ही बहुत दूर रहना चाहिए और सोनेके समय तो उन्हे कदापि इस बातका अवसर न देना चाहिए कि वे हमारे शरीर तथा मनपर और भी अधिक घातक तथा नाशक प्रभाव डाले । इस प्रकारके समस्त विचारोको सोनेके समय धो बहाना चाहिए और बिलकुल निर्मल, शुद्ध तथा शान्त हृदय होकर सोना चाहिए ।

यदि हम किसी कारणवश दिनके समय उत्तेजित होकर किसीके साथ कोई मूर्खतापूर्ण व्यवहार कर बैठे हो, किसीके साथ नामुनासिव बरताव कर बैठे हो, किसीसे बदला चुकानेकी फिक्रमे रहे हो, किसीके साथ ईर्ष्या द्वेष करते रहे हो, तो भी कमसे कम रातके समय तो हमें उन सब बातोका विचार दूर कर देना चाहिए और अपने मनको शुद्ध तथा शान्त बना लेना चाहिए । कमसे कम रातके समय तो हमारा मानस-पटल स्वच्छ और शुभ्र रहना चाहिए । सुप्रसिद्ध महात्मा सन्त पालका उपदेश है कि यदि दिनके समय किसीपर क्रोध आ जाय तो भी वह क्रोध सूर्यास्तसे पहले ही शान्त हो जाना चाहिए । यह उपदेश स्वर्णाक्ष-रोमे लिखा जानेके योग्य है और सब लोगोको सदा इसके अनुसार आचरण करना चाहिए ।

यदि कोई आदमी बहुत कुछ प्रयत्न करनेपर भी दुष्ट और स्वास्थ्य-नाशक विचारोसे अपना पीछा न छुड़ा सकता हो, तो उसे उचित है कि वह सोनेके समय थोड़ी देरके लिए कोई अच्छी पुस्तक पढ़ने ल्या जाय । इससे यह लाभ होगा कि धीरे धीरे सब प्रकारकी चिन्ताएँ और क्षोभ दूर हो जायेंगे और मनमे बहुत कुछ शान्ति आ जायगी । तुम्हारा चित्त चिन्ताओसे रहित और प्रसन्न हो जायगा । अच्छी पुस्तके पढ़नेसे तुम जीवनके वास्तविक सौन्दर्यसे परिचित हो जाओगे, और तब अपने दिन भरके अनुचित व्यवहारों तथा कार्यों आदिका स्मरण

जाग्रत् अवस्थामे ही बहुत दूर रहना चाहिए और सोनेके समय तो उन्हें कदापि इस बातका अवसर न देना चाहिए कि वे हमारे शरीर तथा मनपर और भी अधिक घातक तथा नाशक प्रभाव डाले । इस प्रकारके समस्त विचारोको सोनेके समय धो बहाना चाहिए और त्रिलकुल निर्मल, शुद्ध तथा शान्त हृदय होकर सोना चाहिए ।

यदि हम किसी कारणवश दिनके समय उत्तेजित होकर किसीके साथ कोई मूर्खतापूर्ण व्यवहार कर बैठे हो, किसीके साथ नामुनासिब ब्रताव कर बैठे हो, किसीसे बदला चुकानेकी फिक्रमे रहे हो, किसीके साथ ईर्ष्या द्वेष करते रहे हो, तो भी कमसे कम रातके समय तो हमें उन सब बातोंका विचार दूर कर देना चाहिए और अपने मनको शुद्ध तथा शान्त बना लेना चाहिए । कमसे कम रातके समय तो हमारा मानस-पटल स्वच्छ और शुभ्र रहना चाहिए । सुप्रसिद्ध महात्मा सन्त पालका उपदेश है कि यदि दिनके समय किसीपर क्रोध आ जाय तो भी वह क्रोध सूर्यास्तसे पहले ही शान्त हो जाना चाहिए । यह उपदेश स्वर्णाक्ष-रोमे लिखा जानेके योग्य है और सब लोगोको सदा इसके अनुसार आचरण करना चाहिए ।

यदि कोई आदमी बहुत कुछ प्रयत्न करनेपर भी दुष्ट और त्वास्थ्य-नाशक विचारोसे अपना पीछा न छुड़ा सकता हो, तो उसे उचित है कि वह सोनेके समय थोड़ी देरके लिए कोई अच्छी पुस्तक पढ़ने लग जाय । इससे यह लाभ होगा कि धीरे धीरे सब प्रकारकी चिन्ताएँ और क्षोभ दूर हो जायेंगे और मनमे बहुत कुछ शान्ति आ जायगी । तुम्हारा चित्त चिन्ताओसे रहित और प्रसन्न हो जायगा । अच्छी पुस्तके पढ़नेसे तुम जीवनके वास्तविक सौन्दर्यसे परिचित हो जाओगे, और तब तु अपने दिन भरके अनुचित व्यवहारों तथा कार्यों आदिका स्मरण

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

1

44

1

होता है कि सोचनेकी यह क्रिया जान बूझकर नहीं की जाती बल्कि आपसे आप होती रहती है । परन्तु आपसे आप होनेपर भी यह क्रिया ऐसी नहीं होती जो थोड़ा प्रयत्न और अभ्यास करनेसे रोकी न जा सके । जिन लोगोको दिनके समय बहुत ज्यादा काम करना और सोचना पड़ता है, वे सोचनेके इतने अधिक अभ्यस्त हो जाते हैं कि रातको सोनेके समय भी, और सो जानेपर भी, उतनी ही तेजीके साथ सोचते रहते हैं जितनी तेजीके साथ दिनके समय सोचा करते हैं । इस प्रकार उनका सोना और न सोना दोनों बराबर हो जाता है । ऐसे लोग जब दूसरे दिन सोकर उठते हैं, तब वे उतने ही थके हुए और शिथिल होते हैं, जितने कि सोनेके समय थे । ऐसे आदमियोकी शारीरिक तथा मानसिक शक्तियोंका बहुत गीघ्रतापूर्वक और बड़े वेगके साथ ह्रास होता है । उनका दिमाग भी खराब हो जाता है और शरीर भी । ऐसे लोगोके लिए सबसे अच्छा उपाय यही है कि ज्यो ही वे अपने दिन भरका काम समाप्त करें त्यो ही अपने मस्तिष्कका काम भी समाप्त कर दें । ज्यो ही वे अपनी दूकानके किराड बन्द करें, त्यो ही अपने दिमागके भी किराड बन्द कर दें । उन्हें उसी समयसे अपने विचारोंके काम काजकी चिन्तासे हटा कर दूसरी ओर लगाना आरम्भ करना चाहिए । काम काज समाप्त करनेके उपरान्त जिस प्रकार दिन भरके पहने हुए कपड़े उतारकर रख दिए जाते हैं उसी प्रकार दिन भरकी सोर्चा हुई बातोंका बोझ भी मस्तिष्क परसे उतारकर रख देना चाहिए । अपने मित्रों या बाल-बच्चोंके साथ बात चीत करने या धूम फिरकर अपना मनो-विनोद करने लग जाना चाहिए । किसी तरहके खेलने लग जाना चाहिए या कुछ पढ़ने लिखने लग जाना चाहिए । मतलब यह कि दिन भर जो काम किया हो वह काम बिल्कुल छोड़ देना चाहिए और

1
2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

नष्ट हो जाता है। इस उन्निद्र रोगसे बचनेके लिए सब लोगोको पहलेसे ही इस प्रकारका अभ्यास डाल रखना चाहिए कि जिसमे बराबर बेखटके नींद आ जाया करे और उन्निद्र रोग होनेकी सम्भावना ही न रह जाय।

सोनेके समय सब प्रकारकी चिन्ताओसे अलग रहनेका अभ्यास डालना कुछ सहज काम नहीं है। यह भी एक प्रकारकी कला है और इसके लिए बड़े अभ्यासकी आवश्यकता है। सोनेसे पहले हमें इतना अधिक प्रसन्न और निश्चिन्त हो जाना चाहिए कि मानो हम ईश्वरके समीप पहुँच गए हैं और हमें स्वर्गीय सुख मिल रहा है। उस समय मनमें नामके लिए भी किसी प्रकारका राग, द्वेष, चिन्ता, फिर न रह जानी चाहिए। क्योंकि यही सब बाते मनकी शान्तिमें बहुत अधिक बाधा पहुँचानेवाली हुआ करती है। प्रत्येक व्यक्ति अच्छी अच्छी पुस्तके पढ़कर और अच्छे लोगोके साथ बैठकर अपना मनोविनोद कर सकता है, और अपने मन तथा शरीरको सोनेके लिए उपयुक्त अवस्थामें ला सकता है।

जब आप इस प्रकार निश्चिन्त और प्रसन्न होकर सोएंगे, तब सबेरे उठनेपर अपने शरीरकी स्वस्थता और मनकी प्रफुल्लिता देखकर आपको बहुत आश्चर्य होगा। आप देखेंगे कि शरीरमें धकावटका कहीं नाम न रह जायगा और शरीरमें एक नया उत्साह और नया जीवन आया हुआ जान पड़ेगा। तब आप अपने दैनिक कार्योंमें बहुत तत्परतासे उद्यत हो जायेंगे और पहलेकी अपेक्षा कहीं अधिक काम करने लगेंगे। धीरे धीरे इसके और भी शुभ परिणाम दिखाई देने लगेंगे। मनसे भय, आशका और चिन्ता आदिका नश्वारे लिए नाश हो जायगा। विचार दिनपर दिन उच्च और शुद्ध होते जायेंगे तथा प्रकारके और भी अनेक लाभ होंगे। जीवनके सुखका अच्छी

1

2

3

4

5

6

7

8

9

देमे आश्चर्यजनक परिवर्तन तथा उन्नति कर ली है । सोनेसे पहले लगा-
तार कुछ दिनों तक उन्होंने जिस आदर्शका चित्र अपनी मानसिक
दृष्टिके सामने रक्खा है, योडे ही दिनोंमे वे स्वयं भी उस आदर्श तक
पहुँच गए हैं ।

यदि हम दरिद्र हो और हमे अपना तथ अपने परिवारका निर्वाह
करना बहुत ही कठिन जान पड़ता हो, तो हमे उचित है कि हम
रातको सोनेसे पहले अपने मनमे यह धारणा कर ले कि परमात्मा बहुत
दयालु आर उदार है और वह सब लोगोंको उनकी आवश्यकताकी सभी
चीजें बहुत सहजमे और आपसे आप पहुँचा दिया करता है आर यह
समझकर हमे स्वयं अपने साधनमे भी निश्चिन्त हो जाना चाहिए । इस-
का परिणाम यह होगा कि सारे हममे नये उत्साह नये वक्तव्य संचार
हो जायगा और हमारे निर्वाहमे होनेवाली कठिनाइयाँ दिनपर दिन आपसे
आप कम होती जायेंगी आर कुछ दिनों बाद तो ऐसा होगा कि वे
कठिनाइयाँ कहीं नामकी भी न रह जायेंगी आर हमारी नतिजें तथा
आर्थिक अवस्था बहुत ही उत्तम हो जायेंगी । सोनेके समय हमे कठे
और दरिद्रता आदिमा ध्यान नहीं करना चाहिए, बल्कि सुख और
संपन्नता आदिका ध्यान करना चाहिए । हमने हमारी अज्ञानतामे सुख
आर सामाग्य आदिका क्या मार खा जायगा । दिनपर दिन प्रकृति
जायगा तब उत्तममे हमे सुखी तथा संपन्न होना देगा ।

1

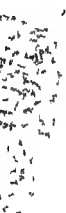
2

3

4

नेद्रावस्थामे उसके लिए किसी प्रकारकी प्रतिक्रिया करना असम्भव हो जाता है और उपदेश तथा शिक्षाएँ उसके हृदयपर प्रत्यक्ष रूपसे और दृढतापूर्वक अपना काम करती हैं । बल्कि आजकल तो पाश्चात्य देशोमे इन बातोंने एक प्रकारसे शास्त्रका रूप धारण कर लिया है । वहाँ केवल दुष्ट बालकोके आचरणके सुधारके लिए ही नहीं बल्कि उनके अनेक शारीरिक रोगोको दूर करनेके लिए भी इन तत्त्वोका व्यवहार किया जाता है ।

बहुत से बालक प्रायः डरपोक होते हैं और भूत प्रेत आदिसे बहुत डरते हैं । कुछ बालक ऐसे भी होते हैं जो सोए सोए डरकर जाग उठते हैं । यदि ऐसे बालकोको सोनेसे पहले यह बतला दिया जाय कि भूत प्रेत कोई चीज नहीं या उन्हें अच्छी तरह यह समझा दिया जाय करे कि तुम सोए सोए व्यर्थ डरकर उठ बैठ करके हो, तुम्हे किसी बातसे डरनेकी कोई आवश्यकता नहीं है, हम सब लोग तुम्हारे पास ही रहते हैं, तुम निश्चिन्त होकर सोओ और रातको डरकर जाग मत उठना तो इन सब बातोका उस बालकपर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ेगा और थोड़े दिनोंमे उसका डरकर जाग उठना बन्द हो जायगा । इसी प्रकार जो बालक पढ़ने लिखनेमे सुस्त या कमजोर हो अथवा जो जल्दी किसी बातको समझनेमे असमर्थ हो, उन्हें भी सोनेके समय वाञ्छनीय उपदेश देकर, उनके मनमे आशा तथा दृढता उत्पन्न करके, पढ़ने लिखनेमे तेज और समझदार तथा चतुर बनाया जा सकता है । जिस समय बालक सोने लगे और उसे कुछ कुछ नींद आ रही हो उस समय भी उसे बारबार अच्छी बातें बतलाते चलना चाहिए । उस समय यह न समझना चाहिए कि अब तो यह सो रहा है, यह कुछ सुनता ही नहीं । ऐसा समझना भारी भूल है । जब तक वह गहरी नींदमे अच्छी तरह सो न जाय, तब तक यही समझकर उसे उपदेश दे



मय कोई दुष्ट विचार हमारे पास फटकने भी न पावेगा और सब कारके अच्छे विचार आपसे आप आ कर हमारे हृदयमे प्रवेश कर जायेंगे । आत्मा हमारा मगल करेगा और हमे अधिक योग्य तथा समर्थ बना-गा । विफलता दरिद्रता या रोग आदि हमसे दूर रहेंगे और हमारा मन दा अच्छे कामोकी ही ओर रहेगा । हमारे लिए जो कुछ होगा, वह व शुभ और अच्छा ही होगा और तब तुम देखोगे कि धोड़े ही नोमे ये सब बातें प्रत्यक्ष रूपसे तुम्हारे सामने आ जायेंगी । उस मय तुम्हे यह देखकर बहुत अधिक आश्चर्य होगा कि निद्राका, मनुष्य-स्वास्थ्य, आचरण और स्वभाव आदिपर, कैसा अच्छा और कितना अधिक प्रभाव पड़ता है ।





मय कोई दुष्ट विचार हमारे पास फटकने भी न पावेगा और सब प्रकारके अच्छे विचार आपसे आप आ कर हमारे हृदयमे प्रवेश कर जायेंगे । आत्मा हमारा भगल करेगा और हमे अधिक योग्य तथा समर्थ बना-गा । विफलता दरिद्रता या रोग आदि हमसे दूर रहेंगे और हमारा मन सा अच्छे कामोकी ही ओर रहेगा । हमारे लिए जो कुछ होगा, वह सब शुभ और अच्छा ही होगा और तब तुम देखोगे कि थोड़े ही नोमे ये सब बातें प्रत्यक्ष रूपसे तुम्हारे सामने आ जायेंगी । उस मय तुम्हे यह देखकर बहुत अधिक आश्चर्य होगा कि निद्राका, मनुष्य-का स्वास्थ्य, आचरण और स्वभाव आदिपर, कैसा अच्छा और कितना अधिक प्रभाव पडता है ।





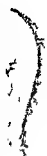
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

वेचार और हमारा आदर्श है । वैज्ञानिकोंने अनुसन्धान करके इस बातका पता लगाया है कि हमारी विशिष्ट मनोवृत्तियोंका हमारे विशिष्ट भ्रव्यवोपर विशिष्ट परिणाम होता है । बहुत अधिक स्वार्थपरता, लोभ और द्वेष आदिका हमारी ग्रीहा और यकृतपर एक विशेष प्रकारका परिणाम होता है । जिस व्यक्तिको गुरदे या मूत्राशयकी कोई बीमारी हो, वह यदि किसीके साथ बहुत अधिक घृणा करे अथवा किसीपर बहुत अधिक क्रोध करे, तो उसका वह रोग बहुत अधिक बढ़ जायगा । मत्सर और डाहका हमारे जिगर या पित्ताशय और हृदयपर बहुत ही बुरा प्रभाव पडता है । यदि हमारे मनमे किसी प्रकारका भय या चिन्ता हो, तो तुरन्त ही हमारे हृदयपर उसका प्रभाव होता हुआ दिखाई देगा । उस समय हमारे हृदयकी गति या तो तीव्र हो जायगी और या मन्द पड जायगी । इन क्रियाओका परिणाम यह होगा कि हमारे शरीरमे रक्तका संचार कम हो जायगा, जिसके फलस्वरूप हमारी पाचनक्रिया ठीक तरहसे न हो सकेगी । इसी प्रकार खिन्नता और द्वेष आदिका भी कुछ कुछ ऐसा ही परिणाम देखनेमे आता है । सत्तारमे हजारो लाखो आदमियोंकी मृत्यु केवल इसलिए हृदयसम्बन्धी रोगोसे हो गई है कि उनके मनमे सदा अनेक प्रकारके दूषित और गहिँत भाव उठा करते थे ।

कई बडे बडे अनुभवी डाक्टरोंने बतलाया है कि मानसिक चिन्ता और खेदसे ही अनेक प्रकारके बडे बडे और विकट रोग हुआ करते हैं । यदि उनकी सम्मतियोंको एक स्थानपर एकत्र किया जाय, तो एक अच्छी पुस्तिका तैयार हो सकती है । इसी प्रकार यह भी बतलाया गया है कि मनोवृत्तियोंका हमारी त्वचापर यथेष्ट प्रभाव पडता है । एक डाक्टरने कहा है कि जब दिमागपर किसी तरहका बहुत ज्यादा जो-



जो आदमी सदा रोगकी ही चिन्ता करता रहेगा, वह भला क्या स्वस्थ और नीरोग होगा । जिसका सब कुछ अपूर्णतापर ही निर्भर होगा वह भला कैसे पूर्ण हो सकेगा । इसलिए यदि हम सदा स्वस्थ और नीरोग रहना चाहते हो तो हमें उचित है कि हम सदा अपने सामने पूर्ण स्वास्थ्य और आरोग्यका आदर्श रखे । जिस प्रकार हम अपने आपको और अनेक प्रकारके पापोंसे और अपराधोंसे बचाते हैं, उसी प्रकार हमें अपने आपको सब प्रकारके दूषित और नाशक विचारोंसे भी बचाना चाहिए । बहुतसे लोगोंकी आदत हुआ करती है कि वे स्वस्थ और नीरोग होनेपर भी अपने आपको रोगी समझा करते हैं । इसका परिणाम यह होता है कि बहुधा उन्हें वही रोग हो भी जाता है, जिसकी वे कल्पना करने रहते हैं । हम एक ऐसे पढ़े लिखे भले आदमीको जानते हैं जिनकी नारीरिक और मानसिक अवस्था बहुत अच्छी थी, परन्तु जिन्होंने मानसिक रोगोंके सम्बन्धकी केवल एक पुस्तक पढ़कर ही अपने पीछे एक बहुत बुरा मानसिक रोग लगा लिया था । उस पुस्तकमें सैकड़ों प्रकारके मानसिक रोगोंका वर्णन था । वे हर प्रकारके मानसिक रोगोंके लक्षण अपने आपपर घटाने लगे । संयोगसे दो एक रोगोंके लक्षण—चाहे गलत तरहसे और चाहे सही तरहसे—उनपर घट गए, और उनकी दृढ़ धारणा हो गई कि हमें अमुक मानसिक रोग है । परिणाम यह हुआ कि उन अच्छे भटे आदमीको सचमुच वह रोग हो गया और बरसों तक उससे पीछा छुड़ानेमें वे असमर्थ रहे । इसलिए यदि हम चाहते हो कि हमें अमुक रोग न हो तो हमें कभी उस रोगका ध्यान भी न करना चाहिए । यदि कभी संयोगसे हम किसी रोगसे ग्रस्त भी हो जायें तो भी हमें कभी उस रोगके सम्बन्धमें कोई पुस्तक न पढ़नी चाहिए और न उस रोगके लक्षण अपने आपपर घटाने



इस समय नहीं है तो शीघ्र ही हुए बिना न रहेगा । वस, मनमें इस प्रकारका भाव उदित होते ही शरीर रोगी होने लगता है और पहले तो यही रोग और नहीं तो फिर कोई और दूसरा विकट रोग उन्हें आवेरता है । उनका शरीर रोगका घर हो जाता है और वे किसी कामके नहीं रह जाते । उन्हें सदा मृत्युका भय लगा रहता है और वे मानो स्वयं ही दौडकर मृत्युके पास पहुँचने लगते हैं । उन्हें सदा इस बातका खटका लगा रहता है कि हम, अब मरे तब मरे । अब यदि ऐसे आदमी असमयमें ही मर जायें, तो इसमें आश्चर्यकी कौनसी बात है ?

जो लोग सदा अपने रोगी होनेकी ही चर्चा किया करते हैं और जिनके हृदयमें अपने रोगी होनेकी दृढ़ धारणा होती है, वे रोगी होनेके मित्र और कुछ हो ही नहीं सकते । परन्तु यदि ऐसे लोग अपने विचारका प्रवाह बदलकर उसे विपरीत दिशामें ले जायें, तो वे बिना किसी प्रकारके औषध आदिका व्यवहार किए ही बहुत शीघ्र और बहुत सहजमें नीरोग हो सकते हैं । हृदयमें केवल स्वास्थ्य और आरोग्यका ध्यान रखनेसे बहुतसे रोगोंकी चिकित्सा आपमें आप हो जाती है । मत्सरमें स्वास्थ्यका विचार ही सबसे बड़ा रोगनाशक औषध है ।

बहुतमें ऐसे लोग होते हैं जो अपने मित्रोंमें मिलते ही सबसे पहले अपने अस्वस्थ या रोगी होनेका ही रोना रोया करते हैं । वे कहते हैं, आज हमारी तबीयत ठीक नहीं जान पड़ती । आज तो हमें बुखार ना मालूम होता है, आज तो भोजन ठीक तरहमें नहीं पचा, आजकल सुस्ती बहुत बढ़ गई है, आजकल हम बहुत कमजोर हो गए हैं, कल रातको हमें नींद नहीं आई, इससे आज तबीयत कुछ भारी है । आदि आदि । भला जिन लोगोंके हृदयमें दिन रात इसी प्रकारके विचार रहने लगे,

1

2

3

4

5

6

7

8

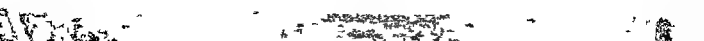
9

10

11

12

यदि हम अपने मनसे दुर्बलता और रोग आदिका विचार बिल्कुल निकाल दे और अपने आपको बराबर बलवान् और नीरोग समझते रहे, अवश्य ही हम सदा रोग और दुर्बलता आदिसे बहुत दूर रहेंगे । यदि हम सदा सब प्रकारके दोषों, पापों और दुष्कृत्यों आदिसे बचे रहे, अपने मनको सदा शुद्ध पवित्र और उच्च रखें, सदा अच्छे आदर्शों पर प्रेरित रहें, और अपने मानसिक बलसे भली भाँति परिचित हो तो गायब कभी कोई रोग हमारे पास नहीं फटक सकती । कभी न कभी वह समय अवश्य आवेगा जब कि केवल शुद्ध विचारोंसे ही सब प्रकारके रोगोंकी चिकित्सा हुआ करेगी और जब कि किसी रोगी आदमीको देखकर लोग कहेंगे कि इसने किसी न किसी प्रकारका मानसिक पाप या अपराध किया है । सुप्रसिद्ध विद्वान् हम्बोल्टने कहा है—“एक वह समय आवेगा जब कि बीमार होना बड़े अपमानकी बात समझा जायगा और जब कि लोग किसी रोगीको देखकर कहेंगे कि यह इसके किसी मानसिक पापका परिणाम है ।” वह ऐसा समय होगा जब कि शुद्ध और बलवान् हृदयके लोगोंपर रोग अपना कोई प्रभाव ही न डाल सकेगा । क्योंकि उन समय सब लोग यह तत्त्व अच्छी तरह समझ लेंगे कि जिनके विचार शुद्ध और पवित्र होते हैं वे कभी रोगी नहीं हो सकते । पहले लोग यही समझा करते थे कि बढहज्मी और अतिसार आदि रोग पेटमें किसी प्रकारकी गड़बड़ी होनेके कारण हुआ करते हैं । पर अब लोग यह समझने लगे हैं कि इन रोगोंका कारण रोगीके विचारोंकी गड़बड़ी है । जिन लोगोंकी मानसिक अवस्था ठीक नहीं रहती, उन्हें ही इस प्रकारके रोग हुआ करते हैं । अब यह बात सिद्ध हो गई है कि अतिसार रोग बहुत अधिक चिन्ता, दुःख और ईर्ष्या आदिका ही परिणाम है । इसी प्रकार और भी अनेक रोगोंके विषयमें समझना

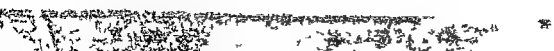


यदि हम अपने मनसे दुर्बलता और रोग आदिका विचार बिल्कुल निकाल दे और अपने आपको बराबर बलवान् और नीरोग समझते रहे, तो अवश्य ही हम सदा रोग और दुर्बलता आदिसे बहुत दूर रहेंगे । यदि हम सदा सब प्रकारके दोषों, पापों और दुष्कृत्यों आदिसे बचे रहे, अपने मनको सदा शुद्ध पवित्र और उच्च रखें, सदा अच्छे आदलोंपर दृष्टि रखें, और अपने मानसिक बलमें भली भाँति परिचित हो तो शायद कभी कोई रोग हमारे पास नहीं पटक सकता । कभी न कभी वह समय अवश्य आवेगा जब कि केवल शुद्ध विचारोंसे ही सब प्रकारके रोगोंकी चिकित्सा हुआ करेगी और जब कि किसी रोगी आदमीको देखकर लोग कहेंगे कि इसने किसी न किसी प्रकारका मानसिक पाप या अपराध किया है । सुप्रसिद्ध विद्वान् हम्बोल्टने कहा है—“एक वह समय आवेगा जब कि बीमार होना बड़े अपमानकी बात समझा जायगा और जब कि लोग किसी रोगीको देखकर कहेंगे कि यह इमकं किसी मानसिक पापका परिणाम है ।” वह ऐसा समय होगा जब कि शुद्ध और बलवान् हृदयके लोगोंपर रोग अपना कोई प्रभाव ही न डाल सकेगा । क्योंकि उस समय सब लोग यह तत्त्व अच्छी तरह समझ लेंगे कि जिनके विचार शुद्ध और पवित्र होते हैं वे कभी रोगी नहीं हो सकते । पहले लोग यही समझा करते थे कि बढहउमी और अतिसार आदि रोग पेटमें किसी प्रकारकी गडबडी होनेके कारण हुआ करते हैं । पर अब लोग यह समझने लगे हैं कि इन रोगोंका कारण रोगीके विचारोंकी गडबडी है । जिन लोगोंकी मानसिक अवस्था ठीक नहीं रहती, उन्हें ही इस प्रकारके रोग हुआ करते हैं । अब यह बात सिद्ध हो गई है कि अतिसार रोग बहुत अधिक चिन्ता, दुःख और ईर्ष्या आदिका ही परिणाम है । इसी प्रकार और भी अनेक रोगोंके विषयमें समझना



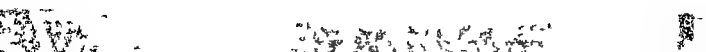
व्यय केवल इसी लिए होता है कि हमारा जीवन सुखपूर्ण हो । हम यह भी जानते हैं कि यदि हमारा सब काम ठीक और व्यवस्थित ढंगसे होगा, तो हम सुखी और सफल हो सकेंगे । हम जिन काममें पूर्ण सफल होना चाहते हैं, वह काम बहुत अधिक सोच विचारकर करते हैं । परन्तु हमारे जिस स्वास्थ्य-पर हमारा सर्वस्व अवलम्बित होता है उसे ठीक रखनेके लिए हम कोई ठीक प्रयत्न नहीं करते । यह कितनी बड़ी लज्जाकी बात है ? क्यों न हम अपने स्वास्थ्यके सम्बन्धमें भी वेसा ही अच्छी अच्छी भावनाएँ करें और क्यों न हम बराबर यही सोचा करें कि हम बहुत ही स्वस्थ और नीरोग हैं और सदा ऐसे ही रहेंगे ।

हमारी सब प्रकारकी शक्तियों केवल हमारे स्वास्थ्यपर ही निर्भर करती हैं । यदि हम पूर्ण रूपसे स्वस्थ रहे तो हमारी सब शक्तियाँ दूना और चौगुना काम करती हैं । केवल स्वस्थ रहने पर ही हम अपने सब कामोंमें सफल हो सकते हैं और यथेष्ट नाम तथा धन कमा सकते हैं । तो फिर क्यों न हम अपना स्वास्थ्य सदा ठीक रखनेका पूरा पूरा उद्योग करते रहे । जिस प्रकार मजबूत और भारी मकान बनानेके लिए अच्छी और गहरी नींवकी आवश्यकता होती है, उसी प्रकार चरित्र और जीवन बनानेके लिए भी नींवकी आवश्यकता होती है और वह नींव हमारा स्वास्थ्य ही है । अपना स्वास्थ्य ठीक रखनेके लिए हमें त्रिल-कुल वैज्ञानिक और बुद्धिमतापूर्ण उपायोंका अवलम्बन करना चाहिए । हमें सदा यही समझना चाहिए कि हम स्वस्थ हैं और सदा स्वस्थ रहेंगे । हमें कभी अपने रोगी होनेकी कल्पना या चर्चा तक न करनी चाहिए और सदा अपनी दृष्टिके सामने स्वास्थ्यका बहुत अच्छा आदर्श रखना चाहिए । हमें समझ लेना चाहिए कि स्वास्थ्यका हमारे नैतिक आचारसे बहुत घनिष्ठ सम्बन्ध है और व्यवस्थापूर्ण रहन सहनने ही हम स्वस्थ



बनाया है । पर साथ ही हमारे लिए कुछ विशिष्ट नियम भी बना दिए हैं । जब हम उन नियमोंका उल्लंघन करते हैं, तभी हम रोगी होते हैं । हमारी सृष्टि बहुत बड़े बड़े काम करनेके लिए हुई है और यदि हम अव्यवस्थित रूपसे रहकर अपने आपको रोगी और उन कार्योंको सम्पन्न करनेके अयोग्य हो जायें, तो हम ईश्वरके सामने कितने बड़े अपराधी ठहरते हैं । हमारे जीवनका जो मुख्य उद्देश्य है वह अवश्य पूरा होना चाहिए और यदि वह किसी कारणसे पूरा नहीं होता है, तो उसके लिए हम अपराधी हैं ; हम तो सदा सुखी और स्वस्थ रहनेके लिए बनाए गए हैं । परन्तु, यदि इतनेपर भी दृग्ग्रा और अन्वस्थ रहे तो इसमें हमारे अतिरिक्त और किसका अपराध है

जिस समय हम अपने ईश्वराज्ञका पूरा पूरा ज्ञान हो जायगा उस समय हम कभी रोगी न होंगे । उस समय हम अपने आपको रोगी कहनेमें भी उत्तनी लज्जा और समीचीन होगा जितना कि हम अपने आपको चोर या बदमाश कहनेमें होता है । हममें एक ऐसा शक्त है जो न तो कभी जन्म लेती है, न कभी रोगी होती है और न कभी मरती है । परन्तु हम उस शक्तिका ठीक ठीक उपयोग करना नहीं जानते और इसी लिए हम रोगी रहते हैं । परन्तु, जब हमें उन शक्तियाँ पूरा ज्ञान हो जायगा तब हम उसका ठीक ठीक उपयोग कर सकेंगे और कारण अवश्य लज्जित होंगे । परन्तु माने लें कि हमें इस शक्त का उपयोग इसी लिए दिया है कि इसके द्वारा हमारा जीवन स्वस्थ और सुखी हो और बराबर अपना पूरा पूरा ज्ञान प्राप्त कर सकें । यदि हम इस समयमें अपनी तरफ से कुछ नहीं कर सकते हैं तो हमें ईश्वर स्वस्थ रहनेमें किसी प्रकारका सहायता नहीं देगा । यदि हम यह तत्त्व न समझेंगे तो हमें ईश्वर के सामने अपराधी माना जावेगा ।



बनाया है । पर साथ ही हमारे लिए कुछ विशिष्ट नियम भी बना दिए हैं । जब हम उन नियमोंका उल्लंघन करते हैं, तभी हम रोगी होते हैं । हमारी सृष्टि बहुत बड़े बड़े काम करनेके लिए हुई है और यदि हम अव्यवस्थित रूपसे रहकर अपने आपको रोगी और उन कार्योंको सम्पन्न करनेके अयोग्य हो जायें, तो हम ईश्वरके सामने कितने बड़े अपराधी ठहरते हैं । हमारे जीवनका जो मुख्य उद्देश्य है वह अवश्य पूरा होना चाहिए और यदि वह किसी कारणसे पूरा नहीं होता है, तो उसके लिए हम अपराधी हैं ; हम तो सदा सुखी और स्वस्थ रहनेके लिए बनाए गए हैं । परन्तु, यदि इतनेपर भी दुःखी और अस्वस्थ रहे, तो इसमें हमारे अतिरिक्त और किसका अपराध है ?

जिस समय हमें अपने ईश्वराज्ञका पूरा पूरा ज्ञान हो जायगा, उस समय हम कभी रोगी न होंगे । उस समय हमें अपने आपको रोगी कहनेमें भी उतनी लज्जा और सकोच होगा, जितना कि हमें अपने आपको चौर या बदमाश कहनेमें होता है । हममें एक ऐसी शक्ति है जो न तो कभी जन्म लेती है, न कभी रोगी होती है और न कभी नष्ट होती है । परन्तु हम उस शक्तिका ठीक ठीक उपयोग करना नहीं जानते और इसी लिए हम रोगी रहते हैं । परन्तु, जब हमें उस शक्तिका पूरा पूरा ज्ञान हो जायगा, तब हम उसका ठीक ठीक उपयोग न कर सकनेके कारण अवश्य लज्जित होंगे । परमात्माने हमें वह शक्ति, अपना वह अज्ञ, इसी लिए दिया है कि उसके द्वारा हमारा शरीर सदा ठीक बना रहे और बराबर अपना पूरा पूरा काम किया करे । यदि यह तत्त्व हमारी समझमें अच्छी तरह आ जाय, तो फिर हमारे पूर्ण रूपसे सुखी और स्वस्थ रहनेमें किसी प्रकारका सन्देह नहीं हो सकता । परन्तु, जब तक हम यह तत्त्व न समझेंगे तब तक कभी सुखी और स्वस्थ नहीं न

सकेगे । वस यही हमारे स्वास्थ्य और जीवनका मूल तत्त्व है और ही सब लोगोको भली भौति हृदयंगम कर लेना चाहिए ।

मन ही मनुष्य है । वही वास्तवमें जीवन है । सदा स्वस्थ और सु रहनेका सबसे अच्छा और एक मात्र उपाय यही है कि हम आपको ईश्वरका अंश समझ कर सदा सुख और स्वास्थ्यकी ही काम और चिन्तन किया करे । हमे अपने मनमे इस बातका दृढ़ विश्वास लेना चाहिए कि ससारकी कोई शक्ति हमे उस ईश्वरांशसे पृथक् कर सकती और न हमे रोगी या दुःखी कर सकती है । हमें सदा भी विश्वास रखना चाहिए कि सारे विश्वमे एक मात्र ईश्वरीय तत्त्व सर्वशक्तिमान् है और वह सदा हमारे पक्षमे है । उसीसे सब पदार्थों सृष्टि होती है और जिसके पक्षमे इतनी बड़ी शक्ति हो, वह क रोगी या दुखी नहीं हो सकता ।



मानस-चिकित्सा



प्रो० एल्मर सी० गेट्सने अनेक प्रकारके प्रयोग करके यह सिद्ध किया है कि मनुष्यके मनमें जितने प्रकारके विकार उत्पन्न होते हैं, उन सबके कारण शरीरके रासायनिक द्रव्योंमें किसी न किसी प्रकारका परिवर्तन होता है। जितने दुष्ट मनोविकार होते हैं, उन सबसे हानिकारक और विपाक्त रासायनिक तत्त्व उत्पन्न होते हैं और जितने सुन्दर तथा शुद्ध मनोविकार होते हैं उनसे हमारे शरीरका पोषण करनेवाले और बल बढ़ानेवाले रासायनिक तत्त्व उत्पन्न होते हैं। हमारे मनमें उत्पन्न होनेवाला प्रत्येक विकार हमारे मस्तिष्कके कोषाणुओंमें एक प्रकारका विकार उत्पन्न करता है और वह विकार बहुत कुछ स्थायी रूपसे हमारे शरीरमें अपना घर कर लेता है।

उक्त प्रोफेसर महोदयका यह भी कहना है कि प्रत्येक व्यक्ति कमसे कम एक घंटे तक अपने मनमें सुन्दर शुभ और आनन्ददायक विचार उत्पन्न करके अपने मन तथा शरीरकी बहुत अच्छी रचना कर सकता है। जिस प्रकार लोग अपना शरीर स्वस्थ रखनेके लिए नित्य नियमित रूपसे किसी न किसी प्रकारका व्यायाम करते हैं या टहलते हैं, उसी प्रकार नित्य और नियमित रूपसे अपने मन और शरीरके कल्याणके लिए उन्हें यह मानसिक व्यायाम भी अवश्य करना चाहिए। इस मानसिक व्यायामके लिए केवल यही आवश्यक है कि हम कुछ समयके लिए क्रोध, मत्सर, द्वेष, स्वार्थ और घृणा आदिके दूषित विचारोंको बिल्कुल निकाल दें और उनके स्थानपर दया, सहानुभूति, परोपकार आदि कोमल और आनन्ददायक वृत्तियोंकी स्थापना करें। यह व्यायाम

सकेगे । वस यही हमारे स्वास्थ्य और जीवनका मूल तत्त्व है और इसे ही सब लोगोको भली भाँति हृदयंगम कर लेना चाहिए ।

मन ही मनुष्य है । वही वास्तवमें जीवन है । सदा स्वस्थ और सुख रहनेका सत्रसे अच्छा और एक मात्र उपाय यही है कि हम अपने आपको ईश्वरका अंश समझ कर सदा सुख और स्वास्थ्यकी ही कामना और चिन्तन किया करे । हमे अपने मनमे इस बातका दृढ़ विश्वास करना चाहिए कि ससारकी कोई शक्ति हमे उस ईश्वराशसे पृथक् नहीं कर सकती और न हमे रोगी या दुःखी कर सकती है । हमे सदा यही भी विश्वास रखना चाहिए कि सारे विश्वमे एक मात्र ईश्वरीय तत्त्व ही सर्वशक्तिमान् है और वह सदा हमारे पक्षमे है । उसीसे सब पदार्थोंकी सृष्टि होती है और जिसके पक्षमे इतनी बड़ी शक्ति हो, वह कभी रोगी या दुखी नहीं हो सकता ।



मानस-चिकित्सा



प्रो० एल्मर सी० गेट्सने अनेक प्रकारके प्रयोग करके यह सिद्ध किया है कि मनुष्यके मनमें जितने प्रकारके विकार उत्पन्न होते हैं, उन सबके कारण शरीरके रासायनिक द्रव्योंमें किसी न किसी प्रकारका परिवर्तन होता है। जितने दुष्ट मनोविकार होते हैं, उन सबसे हानिकारक और विपाक्त रासायनिक तत्त्व उत्पन्न होते हैं और जितने सुन्दर तथा शुद्ध मनोविकार होते हैं उनसे हमारे शरीरका पोषण करनेवाले और बल बढ़ानेवाले रासायनिक तत्त्व उत्पन्न होते हैं। हमारे मनमें उत्पन्न होनेवाला प्रत्येक विकार हमारे मस्तिष्कके कोषाणुओंमें एक प्रकारका विकार उत्पन्न करता है और वह विकार बहुत कुछ स्थायी रूपसे हमारे शरीरमें अपना घर कर लेता है।

उक्त प्रोफेसर महोदयका यह भी कहना है कि प्रत्येक व्यक्ति कमसे कम एक घंटे तक अपने मनमें सुन्दर शुभ और आनन्ददायक विचार उत्पन्न करके अपने मन तथा शरीरकी बहुत अच्छी रचना कर सकता है। जिस प्रकार लोग अपना शरीर स्वस्थ रखनेके लिए नित्य नियमित रूपसे किसी न किसी प्रकारका व्यायाम करते हैं या टहलते हैं, उसी प्रकार नित्य और नियमित रूपसे अपने मन और शरीरके कल्याणके लिए उन्हें यह मानसिक व्यायाम भी अवश्य करना चाहिए। इस मानसिक व्यायामके लिए केवल यही आवश्यक है कि हम कुछ समयके लिए क्रोध, मत्सर, द्वेष स्वार्थ और घृणा आदिके दूषित विचारोंको बिल्कुल निकाल दें और उनके स्थानपर दया, सहानुभूति, परोपकार आदि कोमल और आनन्ददायक वृत्तियोंकी स्थापना करें। यह व्यायाम

श्रम करनेके कारण हुआ है अथवा कोई भीषण अपराध करनेके कारण । अपराधियोंके पसीनेमें, जब एक विशेष प्रकारका क्षार डाला जाता है, तब वह पसीना तुरन्त पीले रंगका हो जाता है । परन्तु साधारण परिश्रम करनेपर जो पसीना होता है, उसमें वह क्षार डालनेसे उसका रंग नहीं बदलता ।

प्रोफेसर गेट्स कहते हैं कि मान लीजिए कि एक कमरेमें दस बारह आदमी बैठे हैं । उनमेंसे किसीका चित्त उद्विग्न है, किसीको अपने किसी दुष्कृत्यके कारण पश्चात्ताप हो रहा है, कोई बड़ा भारी द्वेषी है, किसीका स्वभाव बहुत चिड़चिड़ा है, कोई सदा प्रसन्न रहनेवाला है और कोई दयालु तथा परोपकारी है । यदि उन सब आदमियोंका पसीना अलग अलग लेकर, रासायनिक प्रयोगोंमें परीक्षा की जाय, तो विलकुल निश्चित रूपसे ओर ठीक ठीक यह माट्रम हो जायगा कि कौनसा पसीना किस स्वभाव तथा प्रकृतिके आदर्मीका है ।

शायद यह बात तो सभी लोग जानते हैं, कि अनेक अवसरोंपर बहुतसे लोगोंके प्राण सिर्फ डर दहशतके मारे ही निकल गए हैं और कदाचित् विज्ञ पाठकोको यह भी बतलानेकी आवश्यकता न होगी कि अनेक अवसरोंपर केवल साहससे ही मनुष्यमें बहुत अधिक बल आ जाता है । यदि किसी घड़े या कुत्तेपर क्रोध करके उसे डरा दिया जाय, तो उसकी नाडीकी गति तुरन्त ही बहुत मन्द पड़ जाती है । इससे सिद्ध होता है कि भयका शरीरपर परिणाम होता है । यदि भयका पशुओपर इतना अधिक प्रभाव पड़ता है, तो हम सहजमें समझ सकते हैं कि कोमल बालकोंपर उसका क्या प्रभाव पड़ता होगा । कभी कभी केवल रातभर शोक करनेसे ही लोगोंकी बहुत बुरी दशा हो जाती है । इसी प्रकारकी और भी अनेक ऐसी बातें बतलाई जा सकती हैं जिन

श्रम करनेके कारण हुआ है अथवा कोई भीषण अपराध करनेके कारण । अपराधियोंके पसीनेमें, जब एक विशेष प्रकारका क्षार डाला जाता है, तब वह पसीना तुरन्त पीले रंगका हो जाता है । परन्तु साधारण परिश्रम करनेपर जो पसीना होता है, उसमें वह क्षार डालनेसे उसका रंग नहीं बदलता ।

प्रोफेसर गेट्स कहते हैं कि मान लीजिए कि एक कमरेमें दस बारह आदमी बैठे हैं । उनमेंसे किसीका चित्त उद्धिन्न है, किसीको अपने किसी दुष्कृत्यके कारण पश्चात्ताप हो रहा है, कोई बड़ा भारी द्वेषी है, किसीका स्वभाव बहुत चिडचिडा है, कोई सदा प्रसन्न रहनेवाला है और कोई दयालु तथा परोपकारी है । यदि उन सब आदमियोंका पसीना अलग अलग लेकर, रासायनिक प्रयोगोंसे परीक्षा की जाय, तो विलकुल निश्चित रूपसे और ठीक ठीक यह मालूम हो जायगा कि कौनसा पसीना किस स्वभाव तथा प्रकृतिके आदर्मीका है ।

शायद यह बात तो सभी लोग जानते हैं, कि अनेक अवसरोंपर बहुतसे लोगोंके प्राण सिर्फ डर दहशतके मारे ही निकल गए हैं और कदाचित् बिज्ञ पाठकोको यह भी बतलानेकी आवश्यकता न होगी कि अनेक अवसरोंपर केवल साहससे ही मनुष्यमें बहुत अधिक बल आ जाता है । यदि किसी घोड़े या कुत्तेपर क्रोध करके उसे डरा दिया जाय, तो उसकी नाडीकी गति तुरन्त ही बहुत मन्द पड़ जाती है । इससे सिद्ध होता है कि भयका शरीरपर परिणाम होता है । यदि भयका पशुओंपर इतना अधिक प्रभाव पड़ता है, तो हम सहजमें समझ सकते हैं कि कोमल बालकोंपर उसका क्या प्रभाव पड़ता होगा । कभी कभी केवल रातभर शोक करनेसे ही लोगोंकी बहुत बुरी दशा हो जाती है । इसी प्रकारकी और भी अनेक ऐसी बातें बतलाई जा सकती हैं -

लानेका शरीरपर क्या दुष्परिणाम होता है और उस दुष्परिणामसे बच-
नेके लिए किस प्रकारकी प्रतिक्रियाएँ करनी चाहिए । यदि लोगोको
आरम्भसे ही इस प्रकारकी शिक्षा मिलने लगे, तो ससारमे रोग, दुःख
और पीडा आदिका कहीं न नाम भी न रह जाय । उस दशामे न तो
हमे इतने रोगी देखनेको मिले और न इतने चिकित्सालय । न इतने
अपराधी देखनेको मिले और न इतने जेलखाने । न इतने मनहूस दिख-
लाई पडे और न इतने पागल । न इतने हत्यारे दिखलाई पड और न
इतने आत्महत्या करनेवाले ।

प्राय लोग यह बात नहीं जानते कि मनमे किसी प्रकारका मनोभाव
उत्पन्न होनेपर क्या क्या क्रियाएँ होती है और उनका हमारे शरीरपर
क्या प्रभाव पडता है और इसी लिए अधिकांश लोगोके मन और शरीरमे
अनेक प्रकारके विप उत्पन्न हो जाते हैं जिनके परिणामस्वरूप अनेक
प्रकारके रोग, अपराध तथा इसी प्रकारके दूसरे अनर्थ देखनेमे आते हैं ।
हम अपने मानसिक दोषोके कारण स्वयं ही शरीर तथा मन विपात कर
लेते हैं और यह नहीं जानते कि हमारे स्वास्थ्य तथा सामाजिक कल्या-
णके लिए हमारा यह अज्ञान कितना अधिक हानिकारक है और हम
अपने मनकी अवस्था ठीक न रखकर अपना, ईश्वरका तथा समाजका
कितना बडा अपराध करते हैं । हम यह भी नहीं जानते कि हमारे
शरीरमे जो विप उत्पन्न हो जाते हैं उनका किस प्रकार नाश करना
चाहिए और उनके दूषित प्रभावसे अपने आपको किस प्रकार बचाना
चाहिए । परन्तु यही सबसे बड़ी और ऐसी विद्या है जिसका जानना
प्रत्येक व्यक्तिके लिए बहुत ही आवश्यक है और जिसका ज्ञान न होनेके
कारण ही ससारमे इतनी विपत्तियाँ और दुःख दिखाई पडते हैं ।

लानेका शरीरपर क्या दुःपरिणाम होता है और उस दुःपरिणामसे बच-
नेके लिए किस प्रकारकी प्रतिक्रियाएँ करनी चाहिए । यदि लोगोको
आत्मसे ही इस प्रकारकी शिक्षा मिलने लगे, तो ससारमे रोग, दुःख
और पीडा आदिका कहीं न नाम भी न रह जाय । उस दशामे न तो
हमे इतने रोगी देखनेको मिले और न इतने चिकित्सालय । न इतने
अपराधी देखनेको मिले और न इतने जेलग्वाने । न इतने मनहूस दिख-
लाई पडे और न इतने पागल । न इतने हत्यारे दिखलाई पड और न
इतने आत्महत्या करनेवाले ।

प्रायः लोग यह बात नहीं जानते कि मनमे किसी प्रकारका मनोभाव
उत्पन्न होनेपर क्या क्या क्रियाएँ होती है और उनका हमारे शरीरपर
क्या प्रभाव पडता है और इसी लिए अधिकांश लोगोके मन और शरीरमे
अनेक प्रकारके विष उत्पन्न हो जाते हैं जिनके परिणामस्वरूप अनेक
प्रकारके रोग, अपराध तथा इसी प्रकारके दूसरे अनर्थ देखनेमे आते हैं ।
हम अपने मानसिक दोषोके कारण स्वयं ही शरीर तथा मन विषाक्त कर
लेते हैं और यह नहीं जानते कि हमारे स्वास्थ्य तथा सामाजिक कल्या-
णके लिए हमारा यह अज्ञान कितना अधिक हानिकारक है और हम
अपने मनकी अवस्था ठीक न रखकर अपना, ईश्वरका तथा समाजका
कितना बडा अपराध करते हैं । हम यह भी नहीं जानते कि हमारे
शरीरमे जो विष उत्पन्न हो जाते हैं उनका किस प्रकार नाश करना
चाहिए और उनके दूषित प्रभावसे अपने आपको किस प्रकार बचाना
चाहिए । परन्तु यही सबसे बड़ी और ऐसी विद्या है जिसका जानना
प्रत्येक व्यक्तिके लिए बहुत ही आवश्यक है और जिसका ज्ञान न होनेके
कारण ही ससारमे इतनी विपत्तियाँ और दुःख दिखाई पडते हैं ।

आप नष्ट हो जायगा । मानसिक क्रियाओसे उत्पन्न होनेवाले विपोका प्रभाव दूर करनेके लिए हमे अपने मनमे तुरन्त ही विपरीत, सुन्दर और शुभ विचार लाने चाहिए जिससे कोई विष अधिक बढ़ने ही न पावे और उत्पन्न होते ही नष्ट हो जाय । यदि हम यह सिद्धान्त अच्छी तरह जान जायेंगे तो फिर न तो हम दुखी या खिन्न ही होंगे और न दुर्बल या रोगी ही ।

सबसे पहले प्रेमको ही लीजिए । एक प्रेम भावसे ही हम अनेक प्रकारके विप दूर कर सकते हैं । स्वार्थपरता, लोभ, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या, प्रतिहिंसा, पापपूर्ण वासना आदि अनेक दुष्ट मनोविकारोंके विप अकेले प्रेम भावसे ही दूर हो सकते हैं और इस प्रकार इसी एक शुभ भावके द्वारा हम अनेक प्रकारकी मानसिक तथा शारीरिक पीडाओसे बहुत सहजमे वच सकते हैं । यदि हम अपने मनमे प्रेम, उदारता, सहानुभूति, प्रसन्नता, साहस, निर्भयता आदि अच्छी अच्छी बातोंको स्थान दे रखें, तो फिर उनके विपरीत दुष्ट भाव स्वयं ही हमारे पास न आ सकेंगे । जहाँ पूर्ण प्रकाश पहलेसे ही उपस्थित होगा वहाँ भला अन्धकार कैसे और क्या करने आवेगा ? इसी प्रकार जिस हृदयमे पहलेसे ही अच्छे अच्छे भाव उपस्थित होंगे उस हृदयमे दुष्ट भाव कैसे प्रवेश कर सकेंगे ? और जब दुष्ट भाव मनमे प्रवेश ही न कर सकेंगे तो फिर उनका विष भी उत्पन्न न हो सकेगा और हमे उसके दूर करनेकी भी आवश्यकता न रह जायगी । आग बुझानेकी लिए पानीकी आवश्यकता होगी, पर जहाँ पहलेसे ही पानी होगा वहाँ आग क्या लगेगी ?

अधिकांश लोग बुरी बातों और बुरे भावोंसे दूर तो अवश्य रहना चाहते हैं, पर वे सब अपने मनमे अच्छी अच्छी बातें और अच्छे अच्छे भाव

आप नष्ट हो जायगा । मानसिक क्रियाओसे उत्पन्न होनेवाले विषोका प्रभाव दूर करनेके लिए हमे अपने मनमे तुरन्त ही विपरीत, सुन्दर और शुभ विचार लाने चाहिए जिससे कोई विष अधिक बढ़ने ही न पावे और उत्पन्न होते ही नष्ट हो जाय । यदि हम यह सिद्धान्त अच्छी तरह जान जायेंगे तो फिर न तो हम दुखी या खिन्न ही होंगे और न दुर्बल या रोगी ही ।

सबसे पहले प्रेमको ही लीजिए । एक प्रेम भावसे ही हम अनेक प्रकारके विष दूर कर सकते हैं । स्वार्थपरता, लोभ, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या, प्रतिहिंसा, पापपूर्ण वासना आदि अनेक दुष्ट मनोविकारोके विष अकेले प्रेम भावसे ही दूर हो सकते हैं और इस प्रकार इसी एक शुभ भावके द्वारा हम अनेक प्रकारकी मानसिक तथा शारीरिक पीडाओसे बहुत सहजमे बच सकते हैं । यदि हम अपने मनमे प्रेम, उदारता, सहानुभूति, प्रसन्नता, साहस, निर्भयता आदि अच्छी अच्छी बातोंको स्थान दे रखें, तो फिर उनके विपरीत दुष्ट भाव स्वयं ही हमारे पास न आ सकेंगे । जहाँ पूर्ण प्रकाश पहलेसे ही उपस्थित होगा वहाँ भला अन्धकार कैसे और क्या करने आवेगा ? इसी प्रकार जिस हृदयमे पहलेसे ही अच्छे अच्छे भाव उपस्थित होंगे उस हृदयमे दुष्ट भाव कैसे प्रवेश कर सकेंगे ? और जन्म दुष्ट भाव मनमे प्रवेश ही न कर सकेंगे तो फिर उनका विष भी उत्पन्न न हो सकेगा और हमे उसके दूर करनेकी भी आवश्यकता न रह जायगी । आग बुझानेकी लिए पानीकी आवश्यकता होगी, पर जहाँ पहलेसे ही पानी होगा वहाँ आग क्या लगेगी ?

अधिकांश लोग बुरी बातों और बुरे भावोंसे दूर तो अवश्य रहना चाहते हैं, पर वे सब अपने मनमे अच्छी अच्छी बातें और अच्छे अच्छे भाव

आप नष्ट हो जायगा । मानसिक क्रियाओसे उत्पन्न होनेवाले विषोका प्रभाव दूर करनेके लिए हमे अपने मनमे तुरन्त ही विपरीत, सुन्दर और शुभ विचार लाने चाहिए जिससे कोई विष अधिक बढ़ने ही न पावे और उत्पन्न होते ही नष्ट हो जाय । यदि हम यह सिद्धान्त अच्छी तरह जान जायेंगे तो फिर न तो हम दुखी या खिन्न ही होंगे और न दुर्बल या रोगी ही ।

सबसे पहले प्रेमको ही लीजिए । एक प्रेम भावसे ही हम अनेक प्रकारके विष दूर कर सकते हैं । स्वार्थपरता, लोभ, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या, प्रतिहिंसा, पापपूर्ण वासना आदि अनेक दुष्ट मनोविकारोंके विष अकेले प्रेम भावसे ही दूर हो सकते हैं और इस प्रकार इसी एक शुभ भावके द्वारा हम अनेक प्रकारकी मानसिक तथा शारीरिक पीडाओसे बहुत सहजमे बच सकते हैं । यदि हम अपने मनमे प्रेम, उदारता, सहानुभूति, प्रसन्नता, साहस, निर्भयता आदि अच्छी अच्छी बातोंको स्थान दे रखें, तो फिर उनके विपरीत दुष्ट भाव स्वयं ही हमारे पास न आ सकेंगे । जहाँ पूर्ण प्रकाश पहलेसे ही उपस्थित होगा वहाँ भला अन्धकार कैसे और क्या करने आवेगा ? इसी प्रकार जिस हृदयमे पहलेसे ही अच्छे अच्छे भाव उपस्थित होंगे उस हृदयमे दुष्ट भाव कैसे प्रवेश कर सकेंगे ? और जन्म दुष्ट भाव मनमे प्रवेश ही न कर सकेंगे तो फिर उनका विष भी उत्पन्न न हो सकेगा और हमे उसके दूर करनेकी भी आवश्यकता न रह जायगी । आग बुझानेकी लिए पानीकी आवश्यकता होगी; पर जहाँ पहलेसे ही पानी होगा वहाँ आग क्या लगेगी ?

अधिकांश लोग बुरी बातों और बुरे भावोंसे दूर तो अवश्य रहना चाहते हैं, पर वे सब अपने मनमे अच्छी अच्छी बातें और अच्छे अच्छे भाव

पहलेसे ही सदा प्रसन्न रहनेकी दृढ प्रतिज्ञा कर चुके हैं । अथवा हम एक मात्र सत्यको ही अपने हृदयमें स्थान दे और प्रण कर्तव्य कि हम सत्यसे कभी विचलित न होंगे, तो भी हम अनेक प्रकारके दोषों और दुःखोंसे अनायास ही दूर रहा करेंगे । सत्यकी प्राप्ति न तो हमें झूठ बोलने देगी न किसीकी चोरी करने देगी, न किसीकी निन्दा करने देगी और न इसी प्रकारका और कोई दुष्कर्म करने देगा । फिर उस सत्यकी कृपासे हममें और भी अनेक प्रकारके शुभ गुण आने लगेंगे । हम न तो कायर हो सकेंगे, न असशक्त रहा करेंगे और न किसीके साथ ईर्ष्या या द्वेष ही करेंगे । मतलब यह कि हृदयमें पहले किसी एक शुभ गुणको पूर्ण रूपसे स्थान दे लेना चाहिए और प्रतिज्ञा कर लेनी चाहिए कि वह शुभ गुण हम कभी अज्ञान हाथसे न जाने देंगे । इस प्रतिज्ञाका स्वयं तो बहुत कुछ परिणाम होगा ही, पर साथमें हममें और भी अनेक शुभ गुण जायेंगे और धीरे धीरे हम सब प्रकारके दुर्गुणोंसे सदाके लिए रक्षित जायेंगे । हमें तो इससे जो लाभ होगा वह होगा ही, पर साथ ही हमारे समाजको भी इससे अनेक लाभ होंगे । हमारी देखादेखी हमारे बहुतसे मित्र भी हमारे पथका अनुसरण करने लगेंगे । मतलब यह कि यदि हम केवल किसी एक गुणको भी अपने हृदयमें स्थान दे दें उससे पहले तो स्वयं हमारे मनमें अनेक प्रकारके गुण उत्पन्न होंगे और तब हमारे द्वारा हमारे समाजमें भी उन गुणोंका यथेष्ट प्रचार हो लगेगा । एक बीजसे सहजमें सैकड़ों हजारों सुन्दर फल उत्पन्न हो लगेगे । तो फिर क्यों न प्रत्येक व्यक्ति अपने मनमें ऐसे सुन्दर बीजों का आरोपण करे और क्यों न अपना तथा अपने समाजका बहुत बड़ा कल्याण करे ?

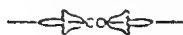
होता है, उसका प्रभाव केवल मस्तिष्क तक ही परिमित नहीं रहता बल्कि सारे शरीरमें व्याप्त हो जाता है । अतः हमें यह भी समझ लेना चाहिए कि जिस बात या क्रियासे कोई एक अंग पीडित या विकारयुक्त होता है, उस बात या क्रियासे हमारे शेष समस्त अंग भी पीडित या विकारयुक्त हो जाते हैं । अतः यह सिद्ध हुआ कि हमारे मनमें उत्पन्न होनेवाले प्रत्येक विचारके परिणामस्वरूप या तो हमारे शरीरमें किसी प्रकारके बल आदिकी वृद्धि होती है और या किसी प्रकारका न्हास । परीक्षा और अनुभव आदिसे यह भी सिद्ध हो चुका है कि जो लोग सदा शान्त, प्रसन्न और साहसी रहते हैं उनके शरीरके कोषाणु भी बहुत ही पुष्ट और नीरोग होते हैं । परन्तु जो लोग सदा दुखी, चिन्तित और भयभीत रहते हैं उनके शरीरके कोषाणु बहुत ही दुर्बल और रोगी रहते हैं । इसलिए अपने शरीरके स्वास्थ्यकी रक्षाके विचारसे प्रत्येक मनुष्यका यह बहुत ही आवश्यक कर्तव्य है कि वह अपने मनमें सदा अच्छे विचार रखे और किसी प्रकारके बुरे या दुष्ट विचारको कभी अपने पास तक न आने दे । जब कोई आदमी यह बात अच्छी तरह समझ लेगा कि बुरे भावों और विचारोंका शरीरके प्रत्येक कोषाणुपर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है, तब यदि वह समझदार होगा तो यथासाध्य अपने मनमें कभी कोई बुरा विचार न आने देगा । उस समय वह समझ लेगा कि सब प्रकारके रोगों और कष्टोंका मूल हमारे विचारोंमें ही है और तब वह उन दुष्ट विचारोंसे ठीक उसी प्रकार दूर रहेगा जिस प्रकार लोग जहरीले सोंपों आदिसे दूर रहते हैं ।

लोग बराबर दुष्ट विचारोंको अपने मनमें स्थान देते देते अपने शरीरके कोषाणुओंको बहुत ही दुर्बल और रोगी बना लेते हैं । इसका परिणाम यह होता है कि उनके मनमें आपसे आप और भी अनेक बुरे

प्रत्येक मनुष्य सदा एक ऐसे विचार-सागरमे निमग्न रहता है जिसमे हर समय सब ओरसे लहरे उठा करती हैं । यदि विरुद्ध दशामे बहा ले जानेवाले विचारोसे बचनेकी योग्यता, सामर्थ्य और समझ हममे न हो, तो अवश्य ही हम उनकी लहरोके साथ बहते चले जायँगे और अन्तमे किसी न किसी नाशक चट्टानसे जा टकरायेंगे । अतः हमे जीवन क्षेत्रमे प्रविष्ट होते ही यह बात बहुत अच्छी तरह जान लेनी चाहिए कि हमारी जो शत्रु विचार लहरियाँ हमे विपरीत दिशामे बहा ले जाती हैं उनसे अपने आपको किस प्रकार बचाना चाहिए । हमे यह जान लेना चाहिए कि किस प्रकारके विचारो और भावोके द्वारा हम विरोधी विचारो और भावोका प्रभाव नष्ट कर सकते हैं । हमे अपने विचारो और भावोपर पूरा पूरा स्वामित्व प्राप्त करना चाहिए । जब हम अपने विचारोको ठीक तरहसे और उचित दिशामे प्रवाहित करना सीख लेंगे, तब आन्तरिक तथा बाह्य दोष हमपर अपना किसी प्रकारका प्रभाव न डाल सकेंगे । जो व्यक्ति अपनी बाल्यावस्थामे अथवा अधिकसे अधिक अपनी युवावस्थामे अपने विचारोपर पूर्ण रूपसे अधिकार करना सीख जाता है और जो उन्हे आवश्यकतानुसार विपरीत दिशामे जानेसे रोककर उचित और अभीष्ट दिशामे संचालित करना सीख लेता है, वह बहुत बड़ा भाग्यवान् होता है । वही आदमी ससारमे सबसे अधिक सफल होता है, क्योंकि वह जो कुछ करना चाहता है वही कर लेता है ।

विलायतमे एक आदमी था जो पहले सदा बहुत ही दुखी, निराश और निहत्साह रहा करता था । सदा चिन्तित और खिन्न रहनेके कारण उसका जीवन एक प्रकारसे विलकुल नष्ट हो गया था । उसे अपने आपपर और अपनी योग्यतापर किसी प्रकारका विश्वास न रह गया था और उसने बहुत अच्छी तरह समझ लिया था कि अब इस सत्ता

८-कल्पनाशक्ति और आरोग्य ।



विलायतमे एक बार एक पादरी एक अस्पतालमे लाया गया था । वह कई रोगोसे इतना अधिक ग्रस्त था कि उसमे सिर उठाने तककी शक्ति न थी । न जाने कैसे उसके मनमे यह बात बैठ गई थी कि मैंने अपने नकली दाँत निगल लिए हैं और अब वे दाँत अन्दर पेटमे जाकर मेरी आँतोको काट रहे हैं । डाक्टरोंने अनेक प्रकारसे उसे समझा चुझाकर उसका यह भ्रम दूर करना चाहा, परन्तु कुछ भी फल न हुआ । उसकी यह धारणा बराबर बनी ही रही । परन्तु इसके थोड़े ही दिनो बाद उसकी छीका तार आया जिसमे लिखा हुआ था कि तुम्हारे जो नकली दाँत खो गए थे वे तुम्हारे विस्तरके नीचे पड़े हुए मिल गए हैं । यह तार पढ़ते ही वह रोगी पादरी तुरन्त अपने मानसिक रोगसे मुक्त हो गया । उसे अपनी मूर्खतापर बहुत पश्चात्ताप हुआ । वह तुरन्त उठकर खड़ा हो गया और कपड़े पहनकर तथा अस्पतालका बिल चुकाकर तुरन्त ही वहाँसे पैदल चलता हुआ और बिना किसीकी सहायतासे आपसे आप अपने घर पहुँच गया ।

इसी प्रकारकी एक और बात एक बार हमारे एक मित्र डाक्टरने बतलाई थी । वे कुछ दिनोतक राजपूतानेकी कई रियासतोमे रह चुके थे । एक बार उन्हे एक रियासतके किसी गोबमे एक सरदारके बहुत बीमार होनेका समाचार मिला । उस सरदारके मनमे किसी प्रकार यह दृढ़ धारणा हो गई थी कि एक बड़ी सी काली नागिन मेरे पेटमे पहुँच गई है जो पेटके अन्दरके सब अंग काटे और खाए डालती है

इसलिए उसके पेटकी पीड़ा भी दिनपर दिन बराबर कम होती जाती थी और अन्तमे एक सप्ताहमे वे त्रिमुक्त नीरोग हो गए ।

उक्त दोनो उदाहरण त्रिमुक्त एकमे ही है और उनसे हम एक ही परिणामपर पहुँचते हैं । पादरीका जवतक यह विश्वास था कि मेरे पेटमे नकली दाँत चले गए हैं जो मेरे पेटको अन्दर ही अन्दर काट रहे हैं, तबतक ससारकी कोई दवा उसको फायदा नहीं पहुँचा सकती थी और इसी लिए वह अनेक प्रकारकी पीड़ाएं अनुभव किया करता था । उसे नीरोग करनेके लिए इस बातका विश्वास दिखानेकी आवश्यकता थी कि या तो वे दाँत पेटमे पहुँचे ही नहीं हैं और या यदि पहुँच गए हैं तो वे अब निकल गए हैं । जब उसे यह विश्वास हो गया कि दाँत पेटमे पहुँचे ही नहीं हैं तब वह आपसे आप बिना किसी प्रकारकी चिकित्साके अच्छा हो गया । इसी प्रकार सरदारको इस बातका विश्वास होनेकी आवश्यकता थी कि या तो मेरे पेटमे नागिन पहुँची ही नहीं है और या यदि पहुँची है तो वह अब निकल गई है । जबतक उसे इन दोनोमेसे किसी एक बातका विश्वास न होता तबतक उसके नीरोग होनेकी कोई सम्भावना ही नहीं थी । ज्यों ही उसे इस बातका विश्वास हो गया कि मेरे पेटमेसे वह नागिन निकल गई, त्यों ही वह आपसे आप अच्छा हो गया । वास्तवमे न तो पादरीके पेटमे कोई दाँत ही पहुँचा था और न सरदारके पेटमे कोई नागिन ही घुसी थी । परन्तु दोनो ही केवल अपने विश्वासके कारण अनेक प्रकारके शारीरिक कष्ट भोग रहे थे और जब उन्हें उसके विपरीत विश्वास हो गया तब वे आपसे आप अच्छे हो गए ।

अच्छे अच्छे डाक्टर हमें यह भी बतलाते हैं कि अनेक प्रकारके बड़े बड़े सक्रामक रोग शरीरमे विष प्रविष्ट होनेसे तो होते ही हैं, पर साथ ही उनका हमारी मानसिक अवस्थाके साथ भी बहुत घनि-

लिखा था कि डाक्टर रशकी उपस्थिति ही बहुत बड़ी दवा थी । केवल उन्हे अपने सामने उपस्थित देखकर ही बहुतसे ऐसे रोगी भी आपसे आप अच्छे हो जाते थे जिन्हे डाक्टर साहब कोई दवा ही नहीं देते थे । मानो डाक्टर साहबकी बातें ही बुखार उतार देनेके लिए काफी थी ।

एक बार एक युवती थिएटर देखनेके लिए गई । वहाँसे किसी कारणसे उसका जी दूबने लगा और वह बेहोरा होने लगी । उस समय उसका प्रेमी भी जो कि एक डाक्टर था उसके साथ ही था । जब उस स्त्रीने कहा कि मेरी तबीयत बहुत घबराती है और मैं बेहोरा हुई जाती हूँ, तब उस डाक्टरने चट अपने जेबमेंसे एक चीज निकालकर उसके मुँहमें डाल दी और कहा कि यह गोली अपने मुँहमें रखकर इसका रस चूसो । इससे पाँच मिनटके अन्दर ही तुम्हारी बेहोरी दूर हो जायगी, लेकिन यह गोली निगल मत जाना । वह स्त्री उसे मुँहमें रखकर बेहोरीकी हालतमें ही उसका रस चूसने लगी और जोड़ी ही देरमें उसे मादम होने लगा कि मैं अच्छी हो रही हूँ । इसके कुछ ही देर बाद वह बिल्कुल होशमें आ गई । इसके उपरान्त उसे यह जाननेका कुतूहल हुआ कि आखिर वह गोली कसी है जिससे इतनी जल्दी इतना लाभ हुआ और जिसे निगलनेके लिए मनाही की गई थी । जब उसने मुँहमेंसे वह चीज निकालकर देखी तो उसके आश्चर्यका विधाना न रह गया । वह एक मामूली लकड़माला जैसी ही जैसा सब बालक सब होशमें आते थे ।

पीछे पड़ जाये और उसे पागल सिद्ध करना चाहे तो वे बहुत सहजमे उसे पागल बना सकते हैं । इसका कारण यही है कि वे सब लोग मिलकर अपने आचरण और व्यवहार आदिके कारण उसके मस्तिष्कमें यह बात भर देते हैं कि वह पागल है और तब वह सहजमे ही पागल हो जाता है । यही भारतवर्षमे एक अंगरेज नवयुवक अफसर था जो दिन-भर बहुत अधिक काम करनेके कारण और यहाकी भीषण गरम न सह सकनेके कारण बहुत दुखी और चिन्तित हो गया था और इसी कारण उसकी तबीयत कुछ खराब हो गई थी । वह एक डाक्टरके पास गया । डाक्टरने बहुत अच्छी तरह उसकी जाँच की और कहा कि तुम्हारे स्वास्थ्य आदिके सम्बन्धमे सब बातें कल मैं एक पत्रमे लिख कर तुम्हारे पास भेजूँगा । दूसरे दिन उसे उस डाक्टरका एक पत्र मिला जिसमे लिखा हुआ था कि तुम्हारा बायाँ फेफड़ा बिल्कुल खराब और बेकाम हो गया है और तुम्हारा जिगर भी बिल्कुल खराब हो गया है इसलिए उचित है कि तुम अपने सब कामोंकी बहुत जल्दी पूरी व्यवस्था कर दो । यद्यपि अभी कई हफ्तों तक तुम जीते रहोगे, तो भी तुम्हारे लिए यही उचित है कि तुम अपना कोई महत्वपूर्ण कार्य अनिश्चित दशामे मत छोड़ो और उसकी ठीक ठीक व्यवस्था कर लो । इस पत्रको उस नवयुवक अफसरपर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ा और उसकी दशा खराब होने लगी । पहले चौबीस घंटोंके अन्दर ही उसे कलेजेमे बहुत ज्यादा उरद होने लगा और सोस लेनेमे बहुत कठिनता प्रतीत होने लगी । वह अपने मनमे यही वारणा करके बिस्तरपर पड़ गया कि अब मेरा मृत्यु बहुत समीप आ गई है और मैं उठ न सकेगा । रातके समय उसकी दशा और भी जल्दी जल्दी खराब होने लगी । उसने अपना नौकरको भेजकर डाक्टरको फिर बुलवाया । डाक्टरने आते ही देखा कि

योको प्रायः यही उपदेश दिया करता था कि अपनी कल्पना शक्तिसे सदा होशियार रहना चाहिए और कभी यह न सोचना चाहिए कि हम बीमार हैं। वह कहता था कि विद्यार्थियोंको अनेक प्रकारके रोगोंके लक्षण और निदान आदि बतलाए जाते हैं। परन्तु किसी विद्यार्थीको उन लक्षणोंको स्वयं अपने आपपर कभी न घटाना चाहिए और यह न समझ लेना चाहिए कि इस रोगसे तो हम भी पीड़ित हैं। उसने मूल पुस्तकके लेखकसे स्वयं अपना एक अनुभव कहा था। उसने बतलाया था कि एक बार मेरी यह वारणा हो गई कि मुझे एक त्रिकट रोग हो गया है। मेरी यह वारणा इतनी दृढ़ हो गई कि किसी दूसरे डाक्टरसे अपना हाल कहने तकका मुझे साहस न हुआ। मैं सोचता था कि मर जाना अच्छा है, पर किसी दूसरे डाक्टरसे अपना हाल कहना अच्छा नहीं है। मेरी भूख त्रिलकुल जाती रही, दिनपर दिन शरीर दुर्बल होने लगा और मैं अपना अध्यापनका कार्य करनेमें त्रिलकुल असमर्थ हो गया। एक दिन मेरा एक डाक्टर दोस्त मुझसे मिलनेके लिए आया। मेरी दशा देखकर उसे बहुत आश्चर्य हुआ। वह मुझसे पूछने लगा कि तुम्हें क्या हुआ है। मैंने उसे सब हाल बतलाया और कहा कि मैं समझता हूँ कि मुझे अमुक रोग हो गया है, परन्तु बहुत कुछ वाद-विवाद करके उसने अच्छी तरह मुझे विश्वास दिला दिया कि मुझे किसी प्रकारका कोई रोग नहीं है। जब मुझे अच्छी तरह विश्वास हो गया तब मेरी दशा सुधरनेमें कुछ भी देर न लगी। दो ही चार दिनोंमें मैं त्रिलकुल ठीक और पहलेकी तरह हो गया। मुझे भूख भी लगने लगी और मैं पहलेकी तरह दृष्टपुष्ट भी हो गया।

चिकित्सा-शास्त्रके इतिहासमें इस प्रकारके अनेक उदाहरण नरे पड़े, जिनसे सिद्ध होता है कि बहुत-से लोग केवल किसी रोगकी कल्पना

रेमे सोया था । पर रातके समय किसी अनजानने उससे कह दिया था कि इसीमे कुछ दिनों पहले एक आदमी हैजेसे मर चुका है । रात-भर मारे चिन्ताके उसे नींद न आई और सबेरे उठते ही उसे सचमुच हैजा हो गया और अन्तमे वह उसी रोगसे मर भी गया ।

लोग इस प्रकारकी बातें प्रायः पढ़ा और सुना करते हैं और उनपर पूरा पूरा विश्वास भी रखते हैं । परन्तु फिर भी न जाने क्यों उनसे पूरी पूरी शिक्षा नहीं ग्रहण करते और समय आनेपर जबरदस्ती ही अपने आपमे किसी न किसी प्रकारके रोगकी कल्पना कर लेते हैं और अन्तमे उसी रोगसे पीड़ित भी हो जाते हैं । क्यों ही हमारे मनमे इस बातका पूरा पूरा विश्वास हो जाता है कि हम अमुक रोगसे पीड़ित हो रहे हैं क्यों ही मानो हम उस रोगकी अपने ऊपर आत्मगण करनेके लिए निमन्त्रित कर बैठते हैं । परिणाम यह होता है कि धीरे धीरे उस रोगके सब लक्षण हममे उत्पन्न होने लगते हैं और सचमुच उस रोगसे पीड़ित हो जाते हैं । उस समय हमारे मन और शरीरकी जीवनी शक्ति नष्ट होने और विपरीत प्रशामे कार्य करने लगती है । रोगोंने प्रचनेकी हममे जो शक्ति होती है वह आपसे आप नष्ट होने लगती है और हम बराबर रोगी होने जाते हैं । अतः प्रत्येक स्वस्थमान मनुष्यका यह धर्म कर्तव्य है कि वह कभी इन प्रकार के प्रत्येक रोगी होनेका कल्पना न करे, क्योंकि रोगकी कल्पना मनुष्यको बुरा होता बना देती है ।



जब कि एक आदमी अपने मनोबलसे दूसरे आदमीके शरीरपर छाले तक उत्पन्न कर सकता है, तब यदि वह अपने विचार या मनोबलसे अपने शरीरका कोई रोग दूर कर ले तो इसमें आश्चर्यकी कोई बात नहीं है । जब कि एक आदमी किसीको ठंडे जलसे भरा हुआ गिलास पिलाकर और उसके मनमें यह भावना उत्पन्न करके कि इसमें शराब है, उसे वैसे ही नचा सकता है जैसे शराब पीकर कोई नाचता है, तब यदि आदमी अपने आपको रोग मुक्त करनेकी भावना करके नीरोग हो जाय, तो इसमें आश्चर्यकी कोई बात नहीं है ।

मनुष्योपर तो इस प्रकारकी मानसिक क्रियाओका जो कुछ प्रभाव होता है वह तो होता ही है पर पशुओतकपर इसका प्रभाव होता हुआ देखा गया है । एक बार एक घोड़ेके मनमें यह विचार उत्पन्न करनेका प्रयत्न किया गया कि वह बीमार है । उसे चारो ओरसे कम्बल ओढा दिए गए और उसके शरीरपर कई तरहकी दवाओकी मालिश होने लगी । उसकी उसी प्रकार सेवा-शुश्रूषा होने लगी जिस प्रकार उसकी बीमारीकी हालतमें हुआ करती थी । इन सब उपचारोका फल यह हुआ कि उस घोड़ेकी भूख बिल्कुल बन्द हो गई और उसने खाना पीना बिल्कुल छोड़ दिया । यदि उसे जबरदस्ती कुछ खिलाने पिलानेका उद्योग किया जाता, तो उसमें सफलता नहीं होती थी । इसी प्रकारका एक और प्रयोग एक दूसरे घोड़ेके साथ किया गया । उसके पैरपर इस प्रकारकी मरहम पड़ी की गई जिस प्रकार किसी घोड़ेके पैरमें चोट लग जाने और उसके लँगड़े हो जानेपर की जाती है । इन सब बातोका परिणाम यह हुआ कि दो एक दिन बाद जब वह चलाया गया, तब लँगड़ाकर चलने लगा ।

स्वयं माता पिताकी आगकाओ आदिका उनके छोटे छोटे -

और उसे सरदी न हो जाय । कहीं उसके पैर पानीमें न भीग जायें और कहीं उसे बुखार न आ जाय । इस प्रकारकी बातोंसे बचाए रखनेके लिए वह उन्हे दिन रात सचेत किया करती थी और कहा करती कि अगर तुम लोग मेरी बात न मानोगे तो तुम्हे अमुक रोग हो जायगा, अमुक व्याधि आ घरेगी, आदि आदि । मतलब यह कि वह दिन रात अनेक प्रकारके विकट रोगोंके चित्र उनके हृदय-पटलपर खींचा करती थी । इस प्रकारकी दिन रातकी बातोंका परिणाम भी वही होता था, जो होना चाहिए । अर्थात् घरके अधिकांश बालक सदा किसी न किसी रोगसे पीड़ित रहा करते थे और वह कहा करती थी कि मैं क्या करूँ, घरके बीमार लड़कोंकी सेवा-शुश्रूषा करनेसे ही मुझे छुट्टी नहीं मिलती और इसी लिए मैं कहीं बाहर घूमने फिरने नहीं जा सकती ।

बालकोंके स्वास्थ्यके सम्बन्धमें जो दशा उस खींची थी, ठीक वही उसके पतिकी भी थी । वह अपने छोटे छोटे बच्चोंको अपने पास बुलाकर प्रायः उसकी नाडी देखा करता था और कहा करता था कि आज तो तुम्हारा बदन गरम माटूम होता है, आज तो तुम्हे बुखार आना चाहता है, आज तुम्हारे सिरमें दर्द तो नहीं हो रहा है, आज तुम्हे कितने दस्त हुए थे, आज तुमने क्या खाया था, जरा अपनी जवान तो दिखलाओ । इन सब बातोंका उस छोटे बालकपर वही प्रभाव होता था कि पिताके कहनेके अनुसार वह अपने आपको बीमार समझने लग जाता था और जाकर बिस्तरपर पड़ रहा करता था ।

प्रत्येक माता पिताको इस प्रकारकी दृष्ट भावनाओं और कल्पनाओंसे सदा बचते रहना चाहिए और अपनी मूर्खताके कारण बच्चोंके कर्मा किसी प्रकार रोग या पीड़ा आदिका भाग न बनना चाहिए । बातोंका फल केवल यही होता है कि जिन रोगों आदिसे वे

उठा था, जिसने उसे दिन-भर रोगियोकी सी दशामे रक्खा था। प्रायः डाक्टरों पढ़नेवाले विद्यार्थियोकी भी यही दशा होती है। उन्हें शरीर शालकी शिक्षा प्राप्त करनेके लिए मुरदोंके अगोकी चीर-फाड़ करनी पड़ती है, सदा रोगियोमे रहना पड़ता है और अनेक प्रकारके विकट रोग देखने पड़ते हैं। दिन रात इस प्रकारके वातावरणमे रहनेके कारण वे यदि प्राय रोगी नहीं तो कमसे कम खिन्नाचित्त अवश्य रहते हैं और अक्सर उनकी तबीयत खराब और बिगड़ी हुई-सी रहती है।

परन्तु जो लोग सदा प्रसन्न रहते हैं, सदा अपने स्वस्थ होनेकी ही भावना किया करते हैं, वे सदा नीरोग रहने हैं और उनकी तबीयत कभी खराब या भारी नहीं होती। रोगकी अवस्थामे हृदय प्रायः दुर्बल हो जाता है और वह सहजमे अच्छे और बुरे, दोनों प्रकारके प्रभाव ग्रहण कर लेता है। परन्तु, स्वस्थ होनेकी दशामे उसमे एक विशेष प्रकारका बल हुआ करता है, जिसके कारण वह सब प्रकारके रोगों आदिसे रक्षित रहता है।

जब हम कभी बीमार पड़ते हैं और कोई बहुत ही प्रसन्नचित्त आदमी हमे देखनेके लिए आता है, तो उसकी बातोंमे ही हमे विशेष प्रकारका बल प्राप्त होता है और हममे आशा तथा उत्साहका संचार होता है। पर, जो लोग मनहूस होते हैं, उन्हें देखते ही हमे बहुत अधिक दुःख होता है। बात यह होती है कि वे आकर हमारी सारी आशा-ओका नाश कर देते हैं और अपनी बातों और हाव भावसे ही हमे परम खिन्न और निरुत्साह कर देते हैं। वे जब चले जाते हैं, तब अपने पीछे एक प्रकारकी मुरदनी-सी छोड़ जाते हैं। एक बार हमारे एक मित्र किसी हृदय-सम्बन्धी रोगसे पीड़ित हुए थे और एक दैवी आवातके कारण बहुत दुर्बल हो गए थे। उन्हें देखनेके लिए एक ऐसे सज्जन

चिकित्सकको सदा यही उचित है कि वह रोगीको सदा प्रसन्न रखने और उसे डारस बेधानेका प्रयत्न किया करे । हमारे यहाँ भी लोलिम्बराजने अच्छे वैद्योंके लक्षण इस प्रकार दिए हैं—

गुरोरधीताखिलवैद्यविद्यः पीयूषपाणि कुशलः क्रियासु ।
गतस्पृहो धैर्यधरः रुपालुः शुद्धोधिकारी भिषगीदृशः स्यात् ॥

इस लोकमे 'पीयूषपाणि' पद बहुत ही अर्थपूर्ण और मार्मिक है ।

इसका साधारण अर्थ यह है कि वैद्यका हाथ अमृतके समान होना चाहिए । मतलब यह है कि उसके हाथका स्पर्श होते ही रोगीको यह जान पड़ना चाहिए कि मुझे अमृतकी पासि हुई है । उसका हाथ लगते ही उसे आनन्द और विश्वास होना चाहिए और यह बात तभी हो सकती है जब कि वह प्रसन्न-चित्त हो और रोगीको भी देखते ही प्रसन्न कर सकता हो ।

बहुतसे वैद्योंका यह सिद्धान्त हुआ करता है कि यदि रोगीका रोग असाध्य जान पड़े तो उसे स्पष्ट बतला देना चाहिए कि इस रोगसे तुम अच्छे नहीं हो सकते । इस तरहके कुछ पाश्चात्य चिकित्सक अपने मतके समर्थनमे यह तर्क उपस्थित करते हैं कि रोगीको चिकित्सकसे अपनी ठीक ठीक अवस्था जाननेका अधिकार होता है और उस अधिकारसे उसे वंचित नहीं करना चाहिए । परन्तु यह सिद्धान्त बहुत ही हानिकारक और भ्रमपूर्ण है । कोई चिकित्सक कभी दृढ़तापूर्वक यह तो कह ही नहीं सकता कि मेरा निदान भ्रष्टगुण ठीक है और उसमे कभी गलती तो ही नहीं सकती । प्रायः देखा गया है कि जिन रोगियोंके बारेमे बड़े बड़े प्रथम और डाक्टर आदि जनाब दे देते हैं वे रोगी भी कर्म कभी आराम हो जाते हैं । इसलिए, यदि किसी रोगीका रोग मच्छुन-असाध्य ही जान पड़े तो भी उसने कभी यह नहीं कहना चाहिए कि

केसकको सदा यही उचित है कि वह रोगीको सदा प्रसन्न रखने और उसे डारस बंधानेका प्रयत्न किया करे । हमारे यहाँ भी लोलिम्बराजने अच्छे वैद्योंके लक्षण इस प्रकार दिए हैं—

गुरोरधीताखिलवैद्यविद्य पीयूषपाणि कुशलः क्रियासु ।

गतस्पृहो धैर्यधर. कृपालुः शुद्धोधिकारी भिषगीदृश स्यात् ॥

इस श्लोकमें 'पीयूषपाणि' पद बहुत ही अर्थपूर्ण और मार्मिक है । इसका साधारण अर्थ यह है कि वैद्यका हाथ अमृतके समान होना चाहिए । मतलब यह है कि उसके हाथका स्पर्श होते ही रोगीको यह जान पड़ना चाहिए कि मुझे अमृतकी पाति हुई है । उसका हाथ लगते ही उसे आनन्द और विश्वास होना चाहिए और यह बात तभी हो सकती है जब कि वह प्रसन्न-चित्त हो और रोगीको भी देखते ही प्रसन्न कर सकना हो ।

बहुतसे वैद्योंका यह सिद्धान्त हुआ करता है कि यदि रोगीका रोग असाध्य जान पड़े तो उसे स्पष्ट बतला देना चाहिए कि इस रोगसे तुम अच्छे नहीं हो सकते । इस तरहके कुछ पाश्चात्य चिकित्सक अपने मतके समर्थनमें यह तर्क उपस्थित करते हैं कि रोगीको चिकित्सकसे अपनी ठीक ठीक अवस्था जाननेका अधिकार होता है और उस अधिकारसे उसे वंचित नहीं करना चाहिए । परन्तु यह सिद्धान्त बहुत ही हानिकारक और भ्रमपूर्ण है । कोई चिकित्सक कभी दृढ़तापूर्वक यह तो कह ही नहीं सकता कि मेरा निदान बिल्कुल ठीक है और उसमें कभी गलती हो ही नहीं सकती । प्रायः देखा गया है कि जिन रोगियोंके बारेमें बड़े बड़े प्रय और डाक्टर आदि जगजग दे देते हैं वे रोगी भी कभी आराम हो जाते हैं । इसलिए, यदि किसी रोगीका रोग नञ्हुन असाध्य ही जान पड़े तो भी उसने कभी यह नहीं बताना चाहिए कि

१०—वृद्धावस्थाका विवरण



गात्रं सकुचितं गतिर्विगलिता भ्रष्टा च दन्तावलिः ।

दृष्टिर्नश्यति वर्धते वधिरता वक्त्रं च लालायते ॥

अर्थप्राशनशंकया न कुरुतेऽप्यालापमात्रं सुहृत् ।

हा कष्टं पुरुषस्य जीर्णवयसः पुत्रोऽप्यमित्रायते ॥

—भर्तृहरि ।

जापानवालोका यह विश्वास है कि यदि राजा मर जाय, तो उसके साथ स्वयं भी आत्महत्या करके अपने प्राण दे देना महत्ताका लक्षण है। इस विश्वासके अनुसार जापानके राजाके मरनेपर, प्रायः वहाँके एक दो बड़े सरदार आत्महत्या कर लेते हैं। अभी बहुत हालमें ही कदाचित् इसी वर्षके आरम्भमें, जापानके सम्राट्के मरनेपर ऐसा ही हुआ था।

अभी कुछ दिन हुए न्यूयार्कके सर्वप्रधान न्यायालय या सुप्रीम कोर्टके एक जजके मन्त्रीने अपनी सत्तरवीं वर्ष-गोठके दिन आत्महत्या कर ली थी। उसके शवके पास एक पुस्तक पाई गई थी, जिसमें एक स्थानपर लिखा हुआ था कि वॉशिंग्टनमें सत्तर वर्षकी आयु निश्चित की गई है। जब मनुष्यकी अवस्था सत्तर वर्षकी हो जाती है तब उसका प्रत्यक्ष कार्य समाप्त हो जाता है और इस सत्तरवें उसके जीवनकी मर्यादाका अन्त हो जाता है।

उक्त कथनका उस व्यक्तिपर इतना अधिक 'नाम पड़ा' कि उसने निश्चय कर लिया था कि जब मेरी अवस्था सत्तर वर्षकी होगी तब मैं आत्महत्या कर देगा और अन्तमें अपनी सत्तरवीं वर्ष-गोठके दिन अपने अपने उस निश्चयका पालन भी कर लूँगा।

अभी तक सब लोगोकी समझमे अच्छी तरह यह बात नहीं आई है कि हम लोग अपनी मनोवृत्तियोके कैसे और कहाँ तक गुलाम बने हुए हैं, और हमारे भावों तथा विचारोंका हमारे जीवनक्रमपर क्या प्रभाव पड़ता है। साधारणतः सब लोग यही समझते हैं कि हमारे बापदादाओंने जो आयु पाई थी, उससे अधिक आयु हम किसी प्रकार पा ही नहीं सकते। बल्कि हमारे देशमे तो बहुतसे लोग यही समझते हैं कि आयुकी मर्यादा दिनपर दिन कम होती जा रही है और अनेक कारणोंसे यहाँ ऐसा ही देखनेमे भी आता है। परन्तु, इस प्रकारकी कल्पनासे हमारी आयुके क्षीण होनेमे बहुत अधिक सहायता मिलती है। बहुतसे लोग बिना किसी विशेष कारण या व्याधिके, यो ही, केवल इसी कल्पनाके कारण, अकालमृत्युको प्राप्त होते हैं।

जो आदमी अपने मनमे अच्छी तरह यह समझना हो कि चालीस वर्ष तक पहुँचते पहुँचते मनुष्यके शरीरमे वृद्धावस्थाके लक्षण दिखलाई देने लगते हैं, पचास वर्षकी अवस्थामे पूर्ण रूपसे वृद्धावस्था आ जाती है और साठ वर्षकी अवस्था होनेपर तो मनुष्य सिवा मरनेके और किसी कामका रह ही नहीं जाता, वे मानो व्याधियों आदिसे बचनेकी अपनी शक्तिका आपसे अप नाश करने लगते हैं और स्वयं ही मृत्युकी ओर बढ़ने लगते हैं। ऐसे आदमियोंको मृत्युके मुखमे जानेसे सत्तारकी कोई शक्ति नहीं बचा सकती। कारण यह है कि विचार ही सबसे आगे चलनेवाला द्रव्य है। यदि हमारा विचार वृद्धावस्थाके अनुकूल होगा, तो उसके साथ साथ वृद्धावस्था भी रक्खी ही हुई है। परन्तु, जिन आदमीके विचारोंमे कुछ खोर होगा और जो उपयुक्त तथा सामान्य तैरिने जीवन निर्वाह करेगा, उसका शरीर भी उतना तन्दुर ही बना रहेगा। किसीने बहुत ठीक कहा है कि जब तक मन नईदति न दे, तब तक

यदि हम अपने मनमें यह बात अच्छी तरह बैठ ले कि हम सदा जवान बने रहेंगे और कभी बुढ़े न होंगे तो फिर हम शरीरसे भी सदा जवान ही बने रहेंगे । मनमें इस प्रकारकी दृढ़ धारणा होते ही मानो हम वृद्धावस्थापर आधी विजय प्राप्त कर लेंगे । सब लोगोको यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि अपनी अवस्थाके सम्बन्धमें हमारे मनमें जो विचार होगा उसीके लक्षण हमारे शरीरपर दिखाई देंगे । हमारी अवस्था चाहे कितनी ही अधिक क्यो न हो जाय, परन्तु यदि चाहे तो उस समय भी हम जवान ही बने रहेंगे । क्योकि हमारे मनमें सदा जो विचार चक्कर लगाया करते हैं वही हमारे शरीरसे व्यक्त होते हैं । सदा प्रसन्न रहने और अपने मनमें सदाशाएं बनाए रखनेका फल यह होता है कि वृद्धावस्था हमारे पास नहीं आने पाती ।

हम लोगोमें सबसे बड़ा दोष यही है कि हम कोई बात होनेसे पहले ही उसकी कल्पना कर बैठते हैं । ससारकी आजकल जो अवस्था है, उसके कारण सब लोगोको उतावले होनेकी आदत सी पड़ जाती है । इस उतावलेपनके कारण हमारी मनोवृत्ति कठोर और रूढ़ हो जाती है और हमारी कल्पना शक्तिका हास होने लगता है । परन्तु हमें इस प्रकारका हास नहीं होने देना चाहिए । दिन रात चिन्तित रहने और चक्कीकी तरह पिसते रहनेसे जीवन दूभर हो जाता है और उसीका परिणाम हमारे चेहरे और शरीरपर दिखाई देने लगता है । हमारी जीवनी शक्ति नष्ट होने लगती है, शरीरमें झुर्रियों पड़ने लग जाती हैं, बहुत अधिक और व्यर्थकी चिन्ताओंके कारण हम जल्दी जल्दी मृत्युकी ओर बढ़ने लगते हैं । परन्तु जो लोग सदा प्रसन्न और निश्चिन्त रहते हैं, वे कभी जल्दी वृद्ध नहीं होते । हमारे वृद्ध होनेका एक और कारण यह होता है कि हमारी वृद्धि रुक जाती है । जब हम चालीस पचास

यदि हम अपने मनमें यह बात अच्छी तरह बैठा ले कि हम सदा जवान बने रहेंगे और कभी बुढ़े न होंगे तो फिर हम शरीरसे भी सदा जवान ही बने रहेंगे । मनमें इस प्रकारकी दृढ़ धारणा होते ही मानो हम वृद्धावस्थापर आधी विजय प्राप्त कर लेंगे । सब लोगोको यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि अपनी अवस्थाके सम्बन्धमें हमारे मनमें जो विचार होगा उसीके लक्षण हमारे शरीरपर दिखाई देंगे । हमारी अवस्था चाहे कितनी ही अधिक क्यो न हो जाय परन्तु यदि चाहे तो उस समय भी हम जवान ही बने रहेंगे । क्योकि हमारे मनमें सदा जो विचार चक्कर लगाया करते हैं वही हमारे शरीरसे व्यक्त होते हैं । सदा प्रसन्न रहने और अपने मनमें सदाशाँ, बनाए रखनेका फल यह होता है कि वृद्धावस्था हमारे पास नहीं आने पाती ।

हम लोगोमें सबसे बड़ा दोष यही है कि हम कोई बात होनेसे पहले ही उसकी कल्पना कर बैठते हैं । ससारकी आजकल जो अवस्था है, उसके कारण सब लोगोको उतावले होनेकी आदत सी पड़ जाती है । इस उतावलेपनके कारण हमारी मनोवृत्ति कठोर और रूढ़ हो जाती है और हमारी कल्पना शक्तिका हास होने लगता है । परन्तु हमें इस प्रकारका हास नहीं होने देना चाहिए । दिन रात चिन्तित रहने और चक्कीकी तरह पिसते रहनेसे जीवन दूभर हो जाता है और उसीका परिणाम हमारे चेहरे और शरीरपर दिखाई देने लगता है । हमारी जीवनी शक्ति नष्ट होने लगती है शरीरमें झुर्रियाँ पड़ने लग जाती हैं, बहुत अधिक और व्यर्थकी चिन्ताओके कारण हम जल्दी जल्दी मृत्युर्मुख ओर बढ़ने लगते हैं । परन्तु जो लोग सदा प्रसन्न और निश्चिन्त रहते हैं, वे कभी जल्दी वृद्ध नहीं होते । हमारे बुद्ध होनेका एक और कारण यह होता है कि हमारी बुद्धि रुक जाती है । जब हम चार्ल्स पंचास

यदि हम सदा जवान बने रहना चाहते हो तो हमे सबसे पहले यह उचित है कि अपने जीवनमे जितनी दुःखद, अप्रिय और खेदकारक घटनाएँ हुई हो उन सबको हम एकवारगी भूल जायँ। बीती हुई दुःखमय और अप्रिय बातोंका स्मरण हमे व्यर्थ ही दुःखी करके हमारी जीवनी शक्तिका नाश करता है। अस्सी वर्षकी अवस्थाकी एक स्त्रीसे किसीने पूछा था कि इतनी अधिक अवस्था हो जाने पर भी आप क्यों अधिक वृद्ध नहीं मालूम होती? उसने उत्तर दिया कि मैं अप्रिय बातोंको विस्मृत कर देना जानती हूँ।

हमारे शरीरकी रचना ही ऐसी है कि उसके पोषण और वर्धनके लिए बहुत सी चीजे दूसरोंसे प्राप्त होती हैं। यदि हम ससारकी सब बातोंसे सदा कुछ न कुछ शिक्षा ग्रहण करते रहे, यदि सदा कुछ न कुछ नई बातें जानते और सीखते रहे सदा कुछ न कुछ ग्रहण करके अपने शरीरका पोषण और वर्धन करते रहे, तो हम कभी जल्दी वृद्ध नहीं हो सकते। यदि हम अपने मगी साथियो आदिसे बिल्कुल अलग हो जायँ और किसीसे कोई सम्बन्ध न रखे, तो हमारी मानसिक शक्तियोंका शीघ्र ही हास होने लगेगा। जो मन पुरानी बातोंसे सम्पर्क नहीं रखता और नई बातों तक नहीं पहुँचता उसकी वृद्धि रुक जाती है। वह मानो वृद्धावस्थाको प्राप्त हो जाता है और जब मन वृद्ध हो गया तब शरीरको वृद्ध होते देर नहीं लगती।

ससारमे जितना सहज वृद्ध होना है उतना सहज शायद और कोई काम नहीं है। इसके लिए हमे इस बातकी भावना करनेकी आवश्यकता होती है कि हम वृद्ध हो रहे हैं और बहुत ही शीघ्र पूर्ण वृद्ध हो जायँगे। यदि हम सदा अपने आपमे वृद्धावस्थाके लक्षण ढूँढते रहे, सदा मृत्युसे

ल लोगोको औसत आयु इसकी आधी भी नहीं होती । कारण यही कि लोग अनेक प्रकारसे अपना जीवन और अपने विचार दूषित करते हैं जिससे वे पूरी क्या आधी आयु भी नहीं भोग पाते ।

लन्दनसे चिकित्साशास्त्रसम्बन्धी एक बहुत प्रतिष्ठित और ऊँचे दर्जेका पत्र निकलता है जिसका नाम लैन्सेट है । कुछ वर्ष हुए उस पत्रमें सप्ताहके एक सबसे बड़े डाक्टरने एक ऐसी घटनाका उल्लेख किया था, जिससे यह बात भग्वी भोति सिद्ध होती है कि मनमें शरीरको जवान बनाए रखनेकी कितनी अधिक शक्ति है । एक युवती स्त्रीको उसके प्रेमीने किसी कारणसे छोड़ दिया था । उसके वियोगमें वह इतनी दुःखी हुई कि उसका दिमाग खराब हो गया और वह बिल्कुल पागल हो गई । समारकी सब बातोंसे वह इतनी बेखबर हो गई कि उसे इस बातका कुछ ध्यान ही न रह गया कि समय कैसे और कितना बीतता है । उसे विश्वास था कि मेरा प्रेमी फिर मेरे पास आवेगा और मुझसे मिलेगा । उसलिये वह वर्षों तक उसकी प्रतीक्षामें नित्य अपनी खिचकीमें गयी रता करती थी । धीरे धीरे इन प्रकार बहुत दिन बीत गए और उसकी अवस्था प्रायः सत्तर वर्षकी हो गई । उस समय एक बार कुछ अमेरिकीने उसे देखा, जिनमें कुछ अच्छे अच्छे डाक्टर भी थे । पर उसे देखकर उनमेंसे को. पर न वह सका कि उसकी अवस्था तीस वर्षसे अधिककी है । न तो उसका एक भी बाल पड़ा था और न उसके चेहरेपर एक भी चुरी दिखाई देती थी । उसके सब अंग प्रेमी ही गोमा और शिप में जैसे युवती लियेमें लुआ करते हैं । इसका कारण यही था कि युवावस्थामें जो सब पाया हुआ था तबसे वही उसमें मनमें बस होकर एक तरह की विचार नहीं आया था । वह अपने मनमें सब बातें सोचती थी कि मेरे प्रेमी को

यही समझते रहना चाहिए कि हम युवक शक्तिशाली और समर्थ हैं और बराबर ऐसे ही बने रहेंगे ।

जो व्यक्ति युवक बना रहना चाहता हो उसे उचित है कि वह यौवनके शत्रुओंसे सदा दूर रहे । यौवनका सबसे अधिक नाश यही समझनेसे होता है कि हम वृद्ध हो चले हैं और हमें सासारिक कार्योंसे धीरे धीरे अपना हाथ खींचना चाहिए । यदि हम युवावस्थाका अपना सारा कार्य जारी रखेंगे, अपने मनमें कभी वृद्धावस्थाका विचार न लावेंगे और अपने आपको सदा युवक ही समझते रहेंगे तो फिर हम सदा युवक ही बने रहेंगे । परन्तु जब हम अपने मनमें युवावस्थाकी आशाएँ, उमंगें और आकांक्षाएँ निकाल देंगे और युवकोंका सा आचरण छोड़ देंगे तो फिर हमारे वृद्ध होनेमें किसी प्रकारका सन्देह न रह जायगा ।

एक बार एक ऐसे सज्जनसे जिनकी अवस्था बहुत अधिक हो गई थी किसीने पूछा कि इतनी अधिक अवस्था हो जानेपर भी आप बिल्कुल जवानसे क्यों मादम होते हैं । उन्होंने उत्तर दिया कि मैं प्रायः तीस वर्ष तक एक हार्स्कृतका प्रधानाध्यापक था जो सदा अपने स्कूलके लड़कोंके साथ हिला मिलता और खेलता करता था । मैं अपने विचारों और भावनाओंको सदा युवकोंके विचारों और भावनाओंकी समान रखता था । यही कारण है कि अब तक मैं बहुत जवान ही मादम पड़ता हूँ और इन्हीं हिले दौलतका उत्तम अधिकार नहीं कर सकी हूँ । बात बहुत ही ठीक है । प्रशस्ति यही निष्कर्ष और निष्पत्ति है कि वास्तव में हमें एक युवक की भाँति रहना चाहिये और अपने मनमें युवावस्थाकी आशाएँ, उमंगें और आकांक्षाएँ निकाल देनी चाहिये । यदि हम ऐसा नहीं करेंगे तो हमें सदा युवक ही बने रहने में असमर्थ हो जायेंगे ।

होती है वह आपसे आप निकल या नष्ट हो जाती है और उसके स्थान-पर नई चीज आ जाती है । हमारे शरीरमें एक भी कोषाणु ऐसा नहीं है जो पुराना होते ही नष्ट न हो जाता हो और जिसके स्थानपर नए कोषाणुकी सृष्टि न होती हो । इसीसे सिद्ध होता है कि वृद्धावस्था त्रिलकुल कृत्रिम और अप्राकृतिक है । शरीरशास्त्रके ज्ञाता हमें बतलाते हैं कि हमारे शरीरके कुछ कोषाणु तो ऐसे हैं जो तीन चार रोजमें बदल जाते हैं और कुछ ऐसे हैं जो कुछ हफ्तों या महीनोंमें बदलते हैं । अस्थि-योसे सम्बन्ध रखनेवाले अंश कुछ अधिक समयमें बदलते हैं । पर फिर भी इसमें किसी प्रकारका सन्देह नहीं कि छ महीनेसे दो वर्षके अन्दर हमारे सारे शरीरकी कायापलट हो जाती है । आजमें दो वर्ष पहले हमारे शरीरमें जितनी चीजें थी उनमेंसे एक भी आज नहीं रह जाती । वे सब पुरानी चीजें नष्ट हो जाती हैं और उनके स्थानपर त्रिलकुल नई चीजें आ जाती हैं । जब प्रकृतिकी ऐसी व्यवस्था है, तब फिर वृद्धावस्थाकी सम्भावना स्वयं हमारे विचारों और भावनाओंको छोड़कर कहाँ रह गई ? हमारी वृद्धावस्था तो केवल हमारे दूषित आचार-विचार और प्रकृतिविरुद्ध रहन-सहनके कारण ही होता है । यदि हम अपनी इन सब बातोंको ठीक कर ले, तो फिर वृद्धावस्था कभी हमारे पास नहीं आ सकती और हम सदा सत्र प्रकारसे युवक ही बने रह सकते हैं ।

हमारे पुराने कोषाणु तो नष्ट ही हो जाने हैं । अब रहे हमारे नए कोषाणु, उनपर वृद्धावस्थाका जो प्रभाव देगनेमें आता है वह केवल हमारे दूषित विचारों और रहन-सहनका ही होता है । यदि हमारे विचारोंमें बुढ़ापा आ गया हो तो फिर उन कोषाणुओंके द्वारा हमारे शरीर-पर बुढ़ापेके लक्षण अवश्य दिखलाई पड़ने लगेंगे । पर यदि हमारे मनमें यौवनके भाव होंगे तो उन कोषाणुओंके द्वारा हमारी युवावस्था भी

और न कभी मरती है । वह शक्ति ईश्वरका अंश है और उसीके द्वारा हमारा सदा सब प्रकारका कल्याण होता रहता है । अपने मनमें इस प्रकारका दृढ विचार रखनेका शरीरपर बहुत ही सुन्दर और शुभ परिणाम होता है ।

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो सदा प्रसन्न रहते हैं । चाहे कितनी ही बड़ी कठिनता क्यों न आ पड़े, पर वे कभी चिन्तित या दुःखी नहीं होते । ऐसे लोग प्रायः बहुत स्वस्थ और नीरोग होते हैं । इसका कारण यही है कि वे अपने विचारोंके द्वारा अपने शरीर और कोष्माणुओंको वृद्ध नहीं बनाते । हमें अपने समाजमें ऐसे लोगोंको ढूँढना चाहिए, उनका अनुकरण करना चाहिए और उनके आदर्शसे शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए । यदि हम सदा प्रसन्न रहना और अपने आपको सदा नवयुवक समझना सीख लेंगे, तो फिर हम देखेंगे कि हमारे शरीरपर उसका कैसा अच्छा प्रभाव होता है और अवस्थाके अधिक होनेसे भी हम वृद्ध होनेसे किस प्रकार बच सकते हैं । जब हम यौवनके विचारोंके अभ्यस्त हो जायेंगे, तब वृद्धावस्था आपसे आप दूर चली जायगी । जब हम यह बात अच्छी तरह समझ लेंगे कि हमारा शरीर नित्य नया होता रहता है और उसके सब पुराने अंगोंके स्थानपर नए अंग बनते रहते हैं, तब हमारे वृद्ध होनेकी कोई सम्भावना ही न रह जायगी ।

उच्च आदर्शों और प्रसन्नतापूर्ण विचारोंमें यौवन-रक्षाकी बहुत अधिक और विलक्षण शक्ति है । हमें उस शक्तिका अनुभव करना चाहिए और देखना चाहिए कि उसके द्वारा हम वृद्धावस्थासे कहाँ तक बच सकते हैं । यदि हम सदा कुछ न कुछ सीखनेकी चेष्टा करते रहेंगे, सदा उन्नत होने और आगे बढ़नेकी चेष्टा करते रहेंगे, तो हम कभी-

हो जायगा और उसमे एक ऐसा बल आ जायगा जिससे वृद्धावस्था कभी पास आ ही नहीं सकती ।

मनुष्य मृत्युसे सदा डरता रहता है और उसकी बहुत अधिक दिनो तक जीवित रहनेकी बड़ी कामना होती है । यदि हम यह मान ले कि ईश्वरने हममे जीवित रहनेकी लालसा तो भर दी है, पर हमारे अधिक समय तक जीवित रहनेका कोई साधन हममे उत्पन्न नहीं किया, तो ईश्वर बड़ी भारी भूल करनेका दोषी ठहरता है । जब हम सृष्टिके अन्यान्य जीवोके जीवन और आयु आदिकी ओर ध्यान देते है तो हमे मानना पडता है कि मनुष्य आजकलकी अपनी औसत आयुसे कही अधिक बड़ी आयु भोगनेके लिए बनाया गया है । स्वयं मनुष्यका शारीरिक सघटन ही यह बात सिद्ध करता है कि उसकी आयु बहुत अधिक है । हमारे यहाँ शास्त्रोमे मनुष्यकी आयु सौ वर्षकी कही गई है और कभी कभी लोग उससे भी कही अधिक आयु भोगते हुए देखे गए है । परन्तु यदि साधारणतः लोग इतनी आयु तक न पहुँचकर चालीस, पचास या साठ वर्षकी अवस्थामे ही कालके मुखमे समा जायें, तो इसमे दोष किसका है ' हमे उत्पन्न करनेवाले उस परमात्माका या स्वयं हमारा ' हम तो समझते है कि दोष सोलहो आने हमारा ही है । लोग कहा करते है कि सौ वर्षकी आयु तो सतयुगमे हुआ करती थी यह तो कलियुग है । तो फिर हम इस कलियुगको ही सतयुग क्यो न बनानेका प्रयत्न करें ' अपनी शारीरिक मानसिक तथा आत्मिक दुर्बलताएँ हम स्वयं ही दूर कर सकते है । इसी लिए भगवान् श्रीकृष्णने अर्जुनको उपदेश दिया था—

उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ ५-६ ॥

इस समय हमे मानव समाजकी जो इतनी अधिक उन्नति दिखाई दे रही है वह केवल ऐसे ही महानुभावोंके द्वारा हुई है जिनका आत्म-विश्वास असीम और अमर्यादित था । जिस समय सारा ससार उनकी हँसी उड़ाता है, उन्हें कोई बड़ा काम करनेके अयोग्य समझता है और उनके सत्साहसको दुस्साहस समझता हुआ उनकी निन्दा करता है, उस समय ऐसे लोग इन बातोंकी कुछ भी परवाह न करते हुए और अपनी शक्तियोंपर पूरा पूरा विश्वास रखते हुए अपनी कल्पनाओंको मूर्त-स्वरूप देनेका प्रयत्न करते रहते हैं और अन्तमे पूर्ण रूपसे सफलमनोरथ होते हैं । यदि ससारमे इस प्रकारके महात्मा न उत्पन्न हुए होते, तो सम्भवतः अब तक भी ससार अपनी उसी आरम्भिक अवस्थामे, उसी जगलीपनकी हालतमे, दिखाई देता । आजकी सी उन्नतिका कहीं नाम भी न होता ।

जब तक हम किसी प्रकारकी सफलताकी कामना न करें और अपने आपको उस सफलताके योग्य न बना लें, तब तक ससारकी और कोई शक्ति हमे सफल नहीं बना सकती । सफल-मनोरथ होनेके लिए सबसे पहले दृढ़ आत्म-विश्वासकी आवश्यकता होती है । बिना आत्म-विश्वासके ससारमे कभी कोई काम नहीं होता । ससारका कोई काम केवल सयोगवश ही नहीं हो जाया करता । हर एक कामके लिए एक नियम होता है और जब तक उस नियमका पालन न हो तबतक वह काम कभी पूरा नहीं होता । प्रत्येक कार्यके लिए एक कारणकी आवश्यकता होती है और वह कारण भी उतना ही बड़ा होना चाहिए जितना बड़ा कि वह कार्य हो । इसी लिए महान् सफलताका उद्गम भी महान् आशा और विश्वासमे होता है । हमारी चाहे कितनी ही अधिक शिक्षा क्यों न हुई हो, हममे चाहे सब प्रकारके कितने ही अधिक

सिपाहीको देकर कहा कि तुम अभी मेरे घोड़े पर सवार होकर जाओ और अभी यह उत्तर पहुँचाओ । उस सिपाहीने नेपोलियनके घोड़ेकी ओर देखकर झिझकते हुए कहा—नहीं श्रीमान्, यह ऐसा बढिया घोड़ा मेरे चढ़नेके योग्य नहीं है । नेपोलियनने तुरन्त उत्तर दिया—ससारमे कोई चीज ऐसी बढिया नहीं है जो एक फ्रान्सीसी सिपाहीके योग्य न हो ।

ससार प्रायः ऐसे ही लोगोसे भरा हुआ है जो इस फ्रान्सीसी सिपाहीकी भाँति यही समझते हैं कि औरोके पास जो बढिया बढिया चीजे हैं हम उनके योग्य नहीं हैं और यही कारण है कि उन बढिया चीजोके योग्य बहुत कम लोग निकलते हैं । परन्तु जो लोग अपने आपको अच्छीसे अच्छी चीजके योग्य समझते हैं, वही वे चीजे प्राप्त भी कर सकते हैं । जब हम खुद ही अपने आपको बौना समझते हैं, तब हम देवोकेसे काम कैसे कर सकते हैं ? जब हम पहलेसे ही अपने आपको नव प्रकारसे अयोग्य, असमर्थ और अभागा समझते हैं, तो फिर हम क्योकर योग्य, समर्थ और भाग्यवान् हो सकते हैं ? जो लोग ससारमे बहुत बड़े काम कर सकनेके योग्य होते हैं, वे भी अपने आपको अयोग्य और असमर्थ समझ कर केवल छोटे मोटे कामोसे ही सन्तुष्ट हो बैठते हैं और कभी कोई बड़ा काम नहीं कर पाते । वे अपनी शक्तियोंका पूरा पूरा उपयोग करना जानते ही नहीं, बल्कि यो कहना चाहिए कि वे अपनी शक्तियोसे परिचित ही नहीं होते । भला ऐसे आदमी शक्ति रखते हुए भी उसका क्या उपयोग कर सकते हैं ? बल्कि हम तो यहाँ तक कह सकते हैं कि ससारमे बहुत ही थोड़े लोग ऐसे हैं जो अपनी आधी शक्तियोसे भी भली भाँति परिचित हो । बहुत बड़ी सख्या ऐसे ही लोगोकी है जो सब प्रकारकी शक्तियो रखते हुए भी अपने आपको नितान्त अयोग्य और असमर्थ समझते हैं और

लम्बनोरय और विजयी होनेमें क्या सन्देह हो सकता है ? अब भी ससारके कई भागोंमें कुछ ऐसे जगल्ले पाए जाते हैं जो यह समझते हैं कि जिन शत्रुओंपर हम विजय प्राप्त करते हैं उनकी सारी शक्ति हमारे शरीरमें आ जाती है । एक तरहसे यह बात बहुत ठीक है । ससारके प्रायः सभी क्षेत्रों और सभी कार्योंमें यह बात देखी जाती है कि जब हम किसी एक काममें सफल होते हैं, तब हममें एक ऐसा उत्साह आ जाता है जो हमें उससे अधिक कठिन या बड़ा काम करनेके योग्य बना देता है । इस प्रकार हम ज्यों ज्यों काम करते जाते हैं त्यों त्यों हमारी शक्ति और योग्यता उत्तरोत्तर बढ़ती जाती है । इसलिए यदि जगल्लियोंका यह विश्वास हो कि हम जिन शत्रुओंपर विजय प्राप्त करते हैं उनकी शक्ति भी हममें आ जाती है, तो इसमें कुछ अनौचित्य नहीं है ।

यदि हम कोई बड़ा काम करना चाहते हो तो हमें उचित है कि सबसे पहले अपनी सारी विचारशक्ति, अपना सारा ध्यान, उसी बातपर जमा दें और अपने मनमें इस बातका दृढ़ विश्वास कर लें कि हम यह काम अवश्य और बहुत सहजमें कर लेंगे, तो हमारा वह विश्वास अवश्य फलदायक होगा, हमारे हाथमें वह काम अवश्य पूरा उतर जायगा ।

हमारी जितनी मानसिक और शारीरिक शक्तियाँ हैं, आत्म-विश्वास उन सबका सरदार है । वह स्वयं तो जो काम करता है वह करता ही है, हमारी सब शक्तियोंमें दूना और तिगुना बल पहुँचाता है । जबतक आत्म-विश्वास रूपी सेनापति आगे नहीं बढ़ता, तबतक और सब शक्तियाँ चुपचाप खड़ी उसका भुँद ताका करती हैं । पर जब आत्म-विश्वास अपना पूरा पूरा काम करने लगता है, तब विलकुल दबी हुई शक्तियाँ भी उठ खड़ी होती हैं और हमें आपसे आप ले चल्कर सफलता तथा विजय तक पहुँचा देती हैं । जब आत्म-विश्वासके कारण हममें साहस उत्पन्न होता

हमें अपनी सफलताका विश्वास तो होना ही चाहिए, पर वह विश्वास अधूरा या अधिकचरा नहीं होना चाहिए, बल्कि अधिकसे अधिक जितना दृढ़ हो सकता हो उतना और हार्दिक होना चाहिए । अर्थात् हमें अपनी सफलतामें कभी तिलमात्र भी सन्देह नहीं होना चाहिए । सफलतामें जितना ही सन्देह होता है, प्रयत्नमें उतनी ही दुर्बलता आती है और फिर सफलता उतनी ही दूर हो जाती है । दृढ़ विश्वास ही सफलताकी जान है । भीषण ताप ही धातुओंको गलता है । इसी प्रकार पूर्ण अध्यवसाय और दृढ़ विश्वास ही कठिनसे कठिन कार्य सिद्ध करता है । जिस काममें पूरी तरहसे जी नहीं लगता वह कभी पूरा नहीं होता । समाजमें साधारण कोटिके लोगोंकी सख्या इसी लिए अधिक है कि अधिकांश लोग पूरा जी लगाकर कोई काम नहीं करते । उनका निश्चय और प्रयत्न दोनों ही अधूरे और बेदम होते हैं और इसी लिए उनको कभी पूरी और ठीक सफलता नहीं होती ।

सफलताके लिए ऐसे दृढ़ निश्चयकी आवश्यकता है जो कभी परा-ङ्मुख या पराजित होना जानता ही न हो । ऐसा निश्चय मनुष्यको सदा आगे ही बढ़ाता चलता है और चाहे कितनी ही जोखिम क्यों न सहनी पड़े, उसे कभी पीछे नहीं हटने देता । जब किसी मनुष्यका अपनी शक्ति और योग्यतापर विश्वास नहीं रह जाता, तब वह सफलताके लिए पूरा प्रयत्न करना छोड़ देता है और उसका प्रयत्न अधूरा रह जाता है । उस समय उसकी ओर तो कोई सहायता की ही नहीं जा सकती, यदि कुछ किया जा सकता है, तो केवल यही कि उसमें फिरसे आत्म-विश्वास उत्पन्न किया जाय और उसके मस्तिष्कमें यह विचार निकाल दिया जाय कि सब काम भाग्य या संयोगसे होते हैं और उसके मनमें यह बात बैठा देनी चाहिए कि सफलता पूरा पूरा

अपनी सफलताका पूर्ण निश्चय भी हो, तो इससे यही सिद्ध होता है कि उस आदमीमें अवश्य कार्य करनेका कोई बहुत बड़ा गुण है और वह काम करनेके योग्य है । और काम करनेके लिए इसी गुणकी सबसे अधिक आवश्यकता होती है । जिसमें यह गुण होगा, वह अन्यान्य बड़े बड़े गुणोंके न होनेपर भी कठिनसे कठिन काम कर ले जायगा । परन्तु यदि उसमें यही मूल गुण न होगा, तो फिर चाहे उसमें और कितने ही बड़े गुण क्यों न हो पर प्रायः उसे विफलमनोरथ ही होना पड़ेगा । वह आत्म-विश्वास ही है जो मनुष्यमें ईश्वरीय गुण और ईश्वरीय शक्ति उत्पन्न करता है । अपने आपमें सामर्थ्य और बल आदिका अनुभव करना मानो अपने आपमें ईश्वरीय शक्तिका अनुभव करना है और जब मनुष्यमें ईश्वरीय शक्ति आ जाय, तो फिर उसके लिए कोई कार्य असम्भव नहीं रह जाता ।

जिस कोलम्बसने अमेरिकाका पता लगाया था, वह आत्म-विश्वासी माना प्रत्यक्ष मूर्ति था । स्पेनके राजमन्त्री उसकी हेसी उड़ाया करते थे और उसके विचारों तथा बातोंमें उन्हें पागलपनका भान होता था । यदि वह उन लोगोंके हेसी उड़ानेपर ध्यान देता तो कमसे कम उसे तो अमेरिकाका पता लगानेका कभी नौभाग्य प्राप्त न होता । फिर उसके बाद और कोई चाहे पता लगाता या न लगाता । पर नहीं, वह अपनी धुनका पका था और उसे अपने आपपर पूरा पूरा भरोसा था । वह अच्छी तरह जानता था कि मैं जो कुछ सोचता या समझता हूँ, वह बहुत ठीक है और उसे मैं पूरा कर दिखलाऊँगा । वह एक छोटेसे जहाजपर सवार होकर अज्ञात समुद्रमें चला पड़ा । उसके नाथी मल्लाहोंने उसका बहुत विरोध किया और घर लौट चरनेके लिए बहुत जोर दिया, परन्तु वह उन लोगोंकी बातोंमें नहीं आया । वह एक खान



आरम्भ करे, तो अवश्य ही उस स्थानपर पहुँच सकते हैं, जहाँ महत्ताके सिवा और कुछ है ही नहीं ।

यदि मनुष्यकी अवनतिका कोई सबसे बड़ा कारण है अथवा हो सकता है, तो वह एक ही कारण है और वह कारण है अपना ठीक ठीक महत्त्व न समझना, अपने आपको स्वयं अपनी नजरोमे गिरा देना । अपने आपको अयोग्य समझनेसे बढ़कर मूर्खतापूर्ण विचार ससारमे और कोई नहीं हो सकता । क्योंकि जो आदमी खुद ही यह समझता हो कि अमुक कार्य मुझसे नहीं हो सकेगा, उस आदमीसे वह कार्य ससारकी और कोई शक्ति नहीं करा सकती । सबसे पहले आत्म-विश्वासको मार्ग प्रदर्शन करना पड़ता है । तब उसके पीछे पीछे और शक्तियाँ चलती हैं । यदि हम अपने लिए पहलेसे ही बहुत ही सकुचित सीमा निर्धारित कर ले, तो फिर उस सीमासे आगे बढ़नेका हमें और अधिकार ही नहीं रह जाता । इसलिए हमें अपना उद्देश्य अधिकसे अधिक आगे बढ़ा ले जाना चाहिए जिसमे हमें आगे बढ़नेके लिए बराबर स्थान मिलता रहे और कहीं पहुँचकर रुकना न पड़े ।

हम यह बात मानते हैं कि किसी व्यक्तिके लिए अपने आपको बहुत बड़ा समझना और अपने मनमे ऊँचीसे ऊँची कल्पनाओको स्थान देना बहुत ही कठिन है । परन्तु उससे भी बढ़कर कठिनता तो यह है कि बिना ऐसा किए वह कभी महान् वीर और विजयी हो ही नहीं सकता । मनुष्य जबतक ऊँची बातोंकी कल्पना न करे और उन कल्पनाओको कार्य रूपमे परिणत करनेके लिए अपनी योग्यता और बलपर पूरा पूरा भरोसा न रखे, तब तक वह आगे बढ़ ही नहीं सकता । सबसे पहले स्वयं उच्चाकाक्षी होना ही योग्यताका एक बहुत बड़ा प्रमाण है और यदि साथमे यह भी विश्वास हो कि हम अपनी आकाक्षा अवश्य



एक ऐसी अलौकिक और अपूर्व शक्ति है जिसे यदि हम जाग्रत करके काममें लगा सके, तो हम जो काम चाहे वही पूरा कर सकते हैं । जब वे यह तत्त्व भली भाँति समझ लेंगे तब उनका जीवन भी श्रेष्ठ हो जायगा और वे सब प्रकारसे सफल तथा सुखी भी हो जायेंगे । ससारमें विश्वास ही एक ऐसी चीज है जो हमारे लिए सुख, समृद्धि, सुनाम और सफलताका द्वार खोल सकती है । उसीके द्वारा हममें अजेय बल आ सकता है और उसीके द्वारा हम उन भाग्यवानोंमें परिगणित हो सकते हैं, जिनके स्पर्श मात्रसे मिट्टी भी सोना हो जाती है । उसीके द्वारा मनुष्यमें एक ऐसा तेज उत्पन्न हो जाता है जो उसके चारों ओर पूर्ण प्रकाश करनेके अतिरिक्त उसके मार्गमें पड़नेवाली सब विघ्न बाधाओंको तिनकेकी तरह जला देता है । उसीके द्वारा उसे एक अपूर्व दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है जिसकी सहायतासे वह ऐसी ऐसी चीजें देख सकता है जो किसी और प्रकार दिखाई ही नहीं पड़ सकती । जब उस आत्म-विश्वासके कारण हमें वे चीजें दिखलाई पड़ने लगती हैं, तब हम सब बातोंका विचार छोड़कर उन्हें प्राप्त करनेके लिए अग्रसर होने लगते हैं और अन्तमें उन्हें प्राप्त करके ही विश्राम लेते हैं । बल्कि उन चीजोंके प्राप्त हो जानेपर भी हम विश्राम नहीं लेते । क्योंकि उस समय हमें उनकी अपेक्षा और भी अधिक महत्त्वकी तथा सुन्दर चीजें दिखाई देने लगती हैं और तब हम उन्हें प्राप्त करने लग जाते हैं । तात्पर्य यह कि उस समय हम एक ऐसे मार्गपर पहुँच जाते हैं जिसमें निरन्तर आगे ही बढ़ते जाते हैं और हमारे रकने या पीछे मुड़नेकी कोई सम्भावना ही नहीं रह जाती । यही जीवनका वास्तविक पथ होता है और प्रत्येक समझदार आदमीको इसीका पथिक बनना चाहिए । इसी पथके पथिकोंने दड़े बड़े पहाड़ काटकर पथ दिए हैं, विघ्न नदियों-

एक ऐसी अलौकिक और अपूर्व शक्ति है जिसे यदि हम जाग्रत करके काममें लगा सके, तो हम जो काम चाहे वही पूरा कर सकते हैं । जब वे यह तत्त्व भली भाँति समझ लेंगे तब उनका जीवन भी श्रेष्ठ हो जायगा और वे सब प्रकारसे सफल तथा सुखी भी हो जायेंगे । ससारमें विश्वास ही एक ऐसी चीज है जो हमारे लिए सुख, समृद्धि, सुनाम और सफलताका द्वार खोल सकती है । उसीके द्वारा हममें अजेय बल आ सकता है और उसीके द्वारा हम उन भाग्यवानोंमें परिगणित हो सकते हैं, जिनके स्पर्श मात्रसे मिट्टी भी सोना हो जाती है । उसीके द्वारा मनुष्यमें एक ऐसा तेज उत्पन्न हो जाता है जो उसके चारों ओर पूर्ण प्रकाश करनेके अतिरिक्त उसके मार्गमें पड़नेवाली सब विघ्न बाधाओंको तिनकेकी तरह जला देता है । उसीके द्वारा उसे एक अपूर्व दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है जिसकी सहायतासे वह ऐसी ऐसी चीजें देख सकता है जो किसी ओर प्रकार दिखाई ही नहीं पड़ सकती । जब उस आत्म-विश्वासके कारण हमें वे चीजें दिखलाई पड़ने लगती हैं, तब हम सब बातोंका विचार छोड़कर उन्हें प्राप्त करनेके लिए अग्रसर होने लगते हैं और अन्तमें उन्हें प्राप्त करके ही विश्राम लेते हैं । बल्कि उन चीजोंके प्राप्त हो जानेपर भी हम विश्राम नहीं लेते । क्योंकि उस समय हमें उनकी अपेक्षा और भी अधिक महत्त्वकी तथा सुन्दर चीजें दिखालाई देने लगती हैं और तब हम उन्हें प्राप्त करने लग जाते हैं । तात्पर्य यह कि उस समय हम एक ऐसे मार्गपर पहुँच जाते हैं जिसमें निरन्तर आगे ही बढ़ते जाते हैं और हमारे रूकने या पीछे मुड़नेकी कोई सम्भावना ही नहीं रह जाती । यही जीवनका वास्तविक पथ होता है और प्रत्येक समझदार आदमीको इसीका पथिक बनना चाहिए । इस पथके पथिकोंने बड़े बड़े पहाड़ काटकर फेंक दिए हैं, विजट नदियों

एक ऐसी अलौकिक और अपूर्व शक्ति है जिसे यदि हम जाग्रत करके काममें लगा सके, तो हम जो काम चाहे वही पूरा कर सकते हैं। जब वे यह तत्त्व भली भोति समझ लेंगे तब उनका जीवन भी श्रेष्ठ हो जायगा और वे सब प्रकारसे सफल तथा सुखी भी हो जायेंगे। ससारमें विश्वास ही एक ऐसी चीज है जो हमारे लिए सुख, समृद्धि, सुनाम और सफलताका द्वार खोल सकती है। उसीके द्वारा हममें अजेय बल आ सकता है और उसीके द्वारा हम उन भाग्यवानोंमें परिगणित हो सकते हैं, जिनके स्पर्श मात्रसे मिट्टी भी सोना हो जाती है। उसीके द्वारा मनुष्यमें एक ऐसा तेज उत्पन्न हो जाता है जो उसके चारों ओर पूर्ण प्रकाश करनेके अतिरिक्त उसके मार्गमें पड़नेवाली सब विघ्न बाधाओंको तिनकेकी तरह जला देता है। उसीके द्वारा उसे एक अपूर्व दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है जिसकी सहायतासे वह ऐसी ऐसी चीजें देख सकता है जो किसी और प्रकार दिखाई ही नहीं पड़ सकती। जब उस आत्म-विश्वासके कारण हमें वे चीजें दिखलाई पड़ने लगती हैं, तब हम सब बातोंका विचार छोड़कर उन्हें प्राप्त करनेके लिए अग्रसर होने लगते हैं और अन्तमें उन्हें प्राप्त करके ही विश्राम लेते हैं। वल्कि उन चीजोंके प्राप्त हो जानेपर भी हम विश्राम नहीं लेते। क्योंकि उस समय हमें उनकी अपेक्षा और भी अधिक महत्त्वकी तथा सुन्दर चीजें दिखाई देने लगती हैं और तब हम उन्हें प्राप्त करने लग जाते हैं। तात्पर्य यह कि उस समय हम एक ऐसे मार्गपर पहुँच जाते हैं जिसमें निरन्तर आगे ही बढ़ते जाते हैं और हमारे रुकने या पीछे मुड़नेकी कोई सम्भावना ही नहीं रह जाती। यही जीवनका वास्तविक पथ होता है और प्रत्येक समझदार आदमीको इसीका पथिक बनना चाहिए। इसी पथके पथिकोंने बड़े बड़े पहाड़ काटकर फेंक दिए हैं, विक्ट नदियों-

१२-दृढ़ निश्चय



हम जो काम करना चाहते हैं उसके पूरा करनेमें हमारा दृढ़ निश्चय भी बहुत बड़ा सहायक होता है । किसी कार्यके सम्बन्धमें हमारा निश्चय जितना ही अधिक दृढ़ होता है उसमें सफलता भी उतनी ही अधिक होती है । हमें जो कुछ करना हो, वह बहुत ही दृढ़ता और तत्परताके साथ करना चाहिए । तोपके गोलेको लोहेकी किसी मोटी चादरमें धीरे धीरे धंसानेका प्रयत्न कभी सफल नहीं हो सकता । सफलता तभी होगी जब वह गोला विद्युत्के बोगके साथ चलेगा । उसी दशामें वह सीधा जाकर चादरके पार हो सकेगा । ठीक यही दशा मनुष्यके प्रयत्नोकी होती है ।

प्रायः लोग कहा करते हैं—देखिए यदि ईश्वरने चाहा तो, यदि हमारे भाग्यमें हुआ तो, यदि हो सका तो, आदि आदि । पर वे लोग यह बात नहीं जानते कि उनके कथनमें लगा हुआ यह ‘ यदि ’ सन्दिग्धताका सूचक होता है और इससे वक्ताकी अयोग्यता तथा अकर्मण्यता सूचित होती है । परन्तु यदि कोई दुर्बलहृदय आदमी भी किसी अवसरपर कोई बात दृढ़तापूर्वक कह बैठे, तो इससे उसके हृदयमें एक नया बल आ जायगा और वह अधिक तत्परतापूर्वक काममें लगकर अपेक्षाकृत अधिक सफलता प्राप्त कर सकेगा ।

मनुष्यको कभी इस ढंगसे कोई बात नहीं कहनी चाहिए जिसमें किसी प्रकारका सन्देह या अनिश्चय सूचित होता हो । यहाँ तक कि हमें कभी यह भी नहीं कहना चाहिए कि हम कभी न कभी सफल

१२-दृढ़ निश्चय



हम जो काम करना चाहते हैं उसके पूरा करनेमें हमारा दृढ़ निश्चय भी बहुत बड़ा सहायक होता है । किसी कार्यके सम्बन्धमें हमारा निश्चय जितना ही अधिक दृढ़ होता है उसमें सफलता भी उतनी ही अधिक होती है । हमें जो कुछ करना हो, वह बहुत ही दृढ़ता और तत्परताके साथ करना चाहिए । तोपके गोलेको लोहेकी किसी मोटी चादरमें धीरे धीरे धंसानेका प्रयत्न कभी सफल नहीं हो सकता । सफलता तभी होगी जब वह गोला विद्युत्के वेगके साथ चलेगा । उसी दशामें वह सीधा जाकर चादरके पार हो सकेगा । ठीक यही दशा मनुष्यके प्रयत्नोंकी होती है ।

प्रायः लोग कहा करते हैं—देखिए यदि ईश्वरने चाहा तो, यदि हमारे भाग्यमें हुआ तो, यदि हो सका तो, आदि आदि । पर वे लोग यह बात नहीं जानते कि उनके कथनमें लगा हुआ यह ‘ यदि ’ सन्दिग्धताका सूचक होता है और इससे वक्ताकी अयोग्यता तथा अकर्मण्यता सूचित होती है । परन्तु यदि कोई दुर्बलहृदय आदमी भी किसी अवसरपर कोई बात दृढ़तापूर्वक कह बैठे, तो इससे उसके हृदयमें एक नया बल आ जायगा और वह अधिक तत्परतापूर्वक काममें लगकर अपेक्षाकृत अधिक सफलता प्राप्त कर सकेगा ।

मनुष्यको कभी इस ढंगसे कोई बात नहीं कहनी चाहिए जिसमें किसी प्रकारका सन्देह या अनिश्चय सूचित होता हो । यहाँ तक कि हमें कभी यह भी नहीं कहना चाहिए कि हम कभी न कभी सफल

१२-दृढ़ निश्चय



हम जो काम करना चाहते हैं उसके पूरा करनेमें हमारा दृढ़ निश्चय भी बहुत बड़ा सहायक होता है । किसी कार्यके सम्बन्धमें हमारा निश्चय जितना ही अधिक दृढ़ होता है उसमें सफलता भी उतनी ही अधिक होती है । हमें जो कुछ करना हो, वह बहुत ही दृढ़ता और तत्परताके साथ करना चाहिए । तोपके गोलेको लोहेकी किसी मोटी चादरमें धीरे धीरे धेसानेका प्रयत्न कभी सफल नहीं हो सकता । सफलता तभी होगी जब वह गोला विद्युत्के बोगेके साथ चलेगा । उसी दशामें वह सीधा जाकर चादरके पार हो सकेगा । ठीक यही दशा मनुष्यके प्रयत्नोकी होती है ।

प्रायः लोग कहा करते हैं—देखिए यदि ईश्वरने चाहा तो, यदि हमारे भाग्यमें हुआ तो, यदि हो सका तो, आदि आदि । पर वे लोग यह बात नहीं जानते कि उनके कथनमें लगा हुआ यह ' यदि ' सन्दिग्धताका सूचक होता है और इससे वक्ताकी अयोग्यता तथा अकर्मण्यता सूचित होती है । परन्तु यदि कोई दुर्बलहृदय आदमी भी किसी अवसरपर कोई बात दृढ़तापूर्वक कह बैठे, तो इससे उसके हृदयमें एक नया बल आ जायगा और वह अधिक तत्परतापूर्वक काममें लगकर अपेक्षाकृत अधिक सफलता प्राप्त कर सकेगा ।

मनुष्यको कभी इस ढंगसे कोई बात नहीं कहनी चाहिए जिसमें किसी प्रकारका सन्देह या अनिश्चय सूचित होता हो । यहाँ तक कि हमें कभी यह भी नहीं कहना चाहिए कि हम कभी न कभी सफल

१२-दृढ़ निश्चय



हम जो काम करना चाहते हैं उसके पूरा करनेमें हमारा दृढ़ निश्चय भी बहुत बड़ा सहायक होता है । किसी कार्यके सम्बन्धमें हमारा निश्चय जितना ही अधिक दृढ़ होता है उसमें सफलता भी उतनी ही अधिक होती है । हमें जो कुछ करना हो, वह बहुत ही दृढ़ता और तत्परताके साथ करना चाहिए । तोपके गोलेको लोहेकी किसी मोटी चादरमें धीरे धीरे धंसानेका प्रयत्न कभी सफल नहीं हो सकता । सफलता तभी होगी जब वह गोला विद्युत्के वेगके साथ चलेगा । उसी दशामें वह सीधा जाकर चादरके पार हो सकेगा । ठीक यही दशा मनुष्यके प्रयत्नोंकी होती है ।

प्रायः लोग कहा करते हैं—देखिए यदि ईश्वरने चाहा तो, यदि हमारे भाग्यमें हुआ तो, यदि हो सका तो, आदि आदि । पर वे लोग यह बात नहीं जानते कि उनके कथनमें लगा हुआ यह ‘ यदि ’ सन्दिग्धताका सूचक होता है और इससे वक्ताकी अयोग्यता तथा अकर्मण्यता सूचित होती है । परन्तु यदि कोई दुर्बलहृदय आदमी भी किसी अवसरपर कोई बात दृढ़तापूर्वक कह बैठे, तो इससे उसके हृदयमें एक नया बल आ जायगा और वह अधिक तत्परतापूर्वक काममें लगकर अपेक्षाकृत अधिक सफलता प्राप्त कर सकेगा ।

मनुष्यको कभी इस ढंगसे कोई बात नहीं कहनी चाहिए जिसमें किसी प्रकारका सन्देह या अनिश्चय सूचित होता हो । यहाँ तक कि हमें कभी यह भी नहीं कहना चाहिए कि हम कभी न कभी सफल

और बिना कुछ उपार्जन किए नहीं रहते। प्रत्येक व्यक्तिको अपने उद्देश्यके सम्बन्धमें सदा इसी प्रकारका विचार रखना चाहिए और केवल विचार ही नहीं रखना चाहिए बल्कि उस विचारपर दृढ़तापूर्वक विश्वास भी रखना चाहिए। क्योंकि बिना विश्वासका और कोरा विचार कुछ भी मूल्य नहीं रखता।

मनुष्यकी उद्देश्यसिद्धिपर इस दृढ़ निश्चयका जो शुभ परिणाम होता है, उससे सब लोग परिचित नहीं होते। परन्तु जो लोग उससे परिचित होते हैं, वे इसके रामबाण होनेमें कभी कित्ती प्रकारका सन्देह नहीं करते। इस प्रकारका दृढ़ निश्चय मनुष्यकी सोई हुई शक्तियोंको जाग्रत कर देता है और उसे कार्य करनेमें बहुत अधिक समर्थ बना देता है।

इस सम्बन्धमें एक बात और है। वह यह कि हम जो निश्चय करते हैं वह निश्चय केवल मनमें ही न होना चाहिए बल्कि हमें अपने मुँहसे उस निश्चयका उच्चारण भी करना चाहिए। मनमें तो दिन रातमें हजारों बातें सोची जाती हैं। इसलिए केवल मनमें सोची हुई बातोंका हमपर उतना अच्छा और अधिक प्रभाव नहीं पड़ता परन्तु जिस निश्चयका हम अपने मुँहसे उच्चारण करते हैं उसका हमपर विशेष और स्थायी प्रभाव होता है। बहुधा हमारी नोई हुई शक्तियों इत्ती प्रसार जोरने उच्चारण किए हुए निश्चयोंके द्वारा ही जाग्रत होती हैं। प्रायः लोगोका मन दुर्बल हुआ करता है और वह एकाग्र होकर दृढ़तापूर्वक कोई निश्चय नहीं कर सकता। ऐसे मनका निश्चय प्रायः कोई निश्चय नहीं होता। परन्तु यदि उत्ती निश्चयमें हम मौखिक उच्चारण भी मिला दे उससे सम्बन्ध रखनेवाले शब्द हमारे मुँहसे निकलकर हमारे

हममे जो दुर्बलताएँ और त्रुटियों हैं उनका निवारण और पूर्ति इस क्रियासे बहुत सहजमे हो सकती है । पाश्चात्य देशोमे बहुत से लोग ऐसे हैं जिन्होने इस प्रक्रियासे बहुत अधिक लाभ उठाया है । वे मानो अपने आपसे बातें करते हैं और अपने सम्बन्धमे उन्हें जो कुछ कहना होता है वह वे अपने आपसे ही कह लेते हैं । इस प्रकारके आत्मगत कथनका परिणाम वही होता है जो किसी सच्चे मित्र अथवा अच्छे महात्माओके उपदेशो और परामर्शोंका होता है । इस प्रक्रियासे केवल कामनाएँ ही पूरी नहीं की जाती हैं, बल्कि अपने व्यक्तिगत दोष भी दूर किए जाते हैं । इसलिए इससे हमारी आत्मिक उन्नति भी हो सकती है और नैतिक उन्नति भी ।

जब किसीको इस प्रकार अपने आपसे बातें करनी हो, तब उसे जनसमूहसे बहुत दूर किसी ऐसे एकान्त स्थानमे चले जाना चाहिए जहाँ औरोकी उपस्थितिका अनुभव न हो सके और जहाँ स्वच्छन्दतापूर्वक अपने आपसे बातें की जा सकें । ऐसे स्थानपर पहुँचकर सोचना चाहिए कि हममे कौनसी त्रुटि है अथवा हमारी कार्यसिद्धिमे कौनसी बाधा बाधक है । यदि हम किसी काममे लगे हों, तो उसके सब अंगोपर विचार करना चाहिए । तात्पर्य यह कि हमें अपनी जो वर्तमान आवश्यकताएँ प्रतीत होती हो उनपर हमें विचार करना चाहिए और तब उनके सम्बन्धमे अपना कर्तव्य निश्चित करना चाहिए, और जब वह कर्तव्य निश्चित हो जाय, तब हमें अपने आपको जोरसे वह निश्चय कह सुनाना चाहिए । हमें जोरसे और इस प्रकार स्पष्ट शब्दोमे कहना चाहिए जिसमे वह बात हमें बहुत अच्छी तरह सुनाई दे । हमें कहना चाहिए कि हम भविष्यमे अमुक दोष न करेंगे, हम अमुक प्रकारका व्यवहार या आचरण न करेंगे, हम अमुक कार्य अमुक प्रकारसे करेंगे,

छुड़ाऊंगा और आजहीसे इसका अन्त करना प्रारम्भ करूँगा, आदि आदि।

यदि कोई व्यक्ति चरित्रभ्रष्ट हो तो उसे अपने आपसे कहना चाहिए कि मेरे शरीर और मेरी आत्माका मेरे अनाचारके कारण बहुत बुरी तरह नाश हो रहा है। इसके कारण मैं अपने समस्त भावी सुखोंका नाश कर रहा हूँ। मैं केवल अपना ही सर्वस्व नष्ट नहीं कर रहा हूँ बल्कि अपनी स्त्री, अपने बाल बच्चों और अपने परिवारके लोगोंका भी बहुत अहित कर रहा हूँ और समाजमें बहुत बुरा आदर्श खड़ा कर रहा हूँ। आजसे मैं शपथ खाता हूँ कि मैं कभी कुमार्गमें प्रवृत्त न होऊँगा और न कभी कोई ऐसा कार्य करूँगा जिसके कारण मैं लोगोंकी नज़रोंसे गिर जाऊँ। मैं अपने पिछले अनाचारोंके लिए पश्चात्ताप करता हूँ और भविष्यमें उनमें धृष्टा करनेका दृढ निश्चय करता हूँ। अतः मैं आदमीयतसे वृत्त गिर रहा हूँ, पर अब मैं अपने आपको सुधारूँगा और अपने आपको चरित्रवान् बनाऊँगा आदि आदि।

जब कभी एकात्ममें अन्तर मिले तब मनुष्यको अपने अन्तरों सुधारने और उन्नत करनेके लिए इसी प्रकार अपने आपसे बोलते रहनी चाहिए। दोरे ही दिनोंमें उसे यह देखकर बहुत अधिक आश्चर्य होगा कि उस प्रकार अपने आपसे बोलते रहनेका समय कितना कम लगता है और वह कितनी जल्दी इसी आदर्श को ही अपने ही ह्रोत्तर करने में प्रीतिपूर्वक लगता है। इस प्रकार बोलते रहने दोरे ही दिनोंमें उस व्यक्तिमें इतना दृढ निश्चय आ जाता है कि वह अपनी सारी दुर्गुणोंको और सारे दोषोंका एवम् नश्वर कर देगा और वे कभी लौटने पर न पौंगा।

छुड़ाऊँगा और आजहीसे इसका अन्त करना प्रारम्भ करूँगा, आदि आदि ।

यदि कोई व्यक्ति चरित्रभ्रष्ट हो तो उसे अपने आपसे कहना चाहिए कि मेरे शरीर और मेरी आत्माका मेरे अनाचारके कारण बहुत बुरी तरह नाश हो रहा है । इसके कारण मैं अपने समस्त भावी सुखोका नाश कर रहा हूँ । मैं केवल अपना ही सर्वस्व नष्ट नहीं कर रहा हूँ बल्कि अपनी स्त्री, अपने बाल बच्चों और अपने परिवारके लोगोका भी बहुत अहित कर रहा हूँ और समाजमें बहुत बुरा आदर्श खड़ा कर रहा हूँ । आजसे मैं शपथ खाता हूँ कि मैं कभी कुमार्गमें प्रवृत्त न होऊँगा और न कभी कोई ऐसा कार्य करूँगा जिसके कारण मैं लोगोकी नजरोंसे गिर जाऊँ । मैं अपने पिछले अनाचारोके लिए पश्चात्ताप करता हूँ और भविष्यमें उनसे घृणा करनेका दृढ निश्चय करता हूँ । अबतक मैं आदमीयतसे बहुत गिरा रहा हूँ, पर अब मैं अपने आपको सुधारूँगा और अपने आपको चरित्रवान् बनाऊँगा आदि आदि ।

जब कभी एकान्तमें अवसर मिले तब मनुष्यको अपने आपको सुधारने और उन्नत करनेके लिए इसी प्रकार अपने आपसे बातें करनी चाहिए । थोड़े ही दिनोंमें उसे यह देखकर बहुत अधिक आश्चर्य होगा कि इस प्रकार अपने आपसे बातें करनेका उसके चरित्रपर कैसा अच्छा प्रभाव पड़ता है और वह कितनी जल्दी बुरी आदतों और बुरे कामोंको छोड़कर उनसे बिल्कुल अलग हो जाता है । इस प्रकारकी बातोंसे थोड़े ही दिनोंमें उस व्यक्तिमें इतना अधिक बल आ जायगा कि वह अपनी सारी दुर्बलताओं और सारे दोषोंका एकदम नाश कर देगा और फिर कभी उनके फेरमें न पड़ेगा ।

सिद्धि होगी । इच्छाशक्ति तो इस कामसे सहायता करेगी ही, पर इच्छाशक्तिकी अपेक्षा दृढ निश्चयमे हजार गुना अधिक बल है, और सबसे अधिक बल इस बातमे है कि मनुष्य समझे कि मुझमे एक दैवी अश है जो सबसे अधिक बलवान् है और जो मुझे अवश्य विजयी करेगा । जब किसी व्यक्तिको अपने अन्दर रहनेवाले दैवी अशके दर्शन होने लगेंगे, तब वह उसके बल और सहायताका अनुभव करने लगेगा । जब वह अपने अन्दर रहनेवाले ईश्वरीय अशकी सहायताका विश्वास और भरोसा करने लगेगा, तब मानो वह ईश्वरीय सत्ताके साथ मिलकर एक हो जायगा । उस दशामे ससारकी कोई शक्ति उसके मुकामलेमे न ठहर सकेगी और वह जिस ओर दृष्टि डालेगा, उसी ओर उसे विजय प्राप्त होगी ।

यो देखनेमे तो यह विचार बिल्कुल मूर्खतापूर्ण बल्कि पागलोकासा जान पड़ता है कि कोई आदमी एकान्तमे जाकर जोर जोरसे अपने साथ बातें करे, वह स्वयं ही बोलनेवाला हो और स्वयं ही सुननेवाला । लेकिन यदि अपने दोष दूर करनेके लिए यह प्रक्रिया की जाय, तो इसमे सन्देह नहीं कि इससे बहुत अधिक लाभ उठाया जा सकता है । ससारमे छोटा या बड़ा कोई ऐसा व्यक्तिगत दोष नहीं है, जो इस प्रकार एकान्तमे अपने आपसे बातें करके दूर न किया जा सकता हो । मान लीजिए कि आप बहुत ही शरमीले हैं और चार आदमियोंके सामने जानेमे और उनसे बातचीत करनेमे आपको बहुत लज्जा जान पड़ती है । अब यदि आप एकान्तमे बैठकर अपने आपसे कहने लगे कि यह हमारा बड़ा भारी दोष है और जैसे होगा हम अपना यह दोष दूर करेंगे, तो सचमुच आपका यह दोष बहुत ही शीघ्र दूर हो जायगा । इसी प्रकार जोर

आवश्यकता केवल इस बातकी है कि मनुष्य यह बात भली भाँति अपने मनमें समझ ले कि मुझमें एक ईश्वरीय शक्ति है जो मुझे सदा सब कामोंमें विजयी रखेगी। सबसे बड़ी कठिनता तो यही है कि लोग वास्तवमें जितने योग्य होते हैं उसकी अपेक्षा अपने आपको कहीं कम योग्य समझते हैं। वे अपनी शक्तियोंकी ठीक ठीक कल्पना नहीं करते। वे जान बूझकर अपनी दृष्टिमें अपना महत्त्व कम कर देते हैं अपने आपको छोटा बना लेते हैं और स्वयं ही अपने आपको तुच्छ दृष्टिसे देखने लगते हैं। इसका कारण यही है कि वे यह बात नहीं जानते कि प्रत्येक मनुष्यमें एक ईश्वरीय अंग होता है जो उसे सर्वश्रेष्ठ बना सकता है।

१३-मानसिक सूचना ।



ध्यायतो विषयान्पुंसः सगस्तेषूपजायते ।
संगात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥

..... ..
स्मृतिभ्रशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥

—गीता ।

जो लोग अपराधी होते हैं वे शरीरसे तो पीछे अपराध करते हैं परन्तु सबसे पहले वे अपने मनसे अपराध करते हैं । पहले वे अपने मानसिक जगतमें किसी अपराधकी बार बार कल्पना करके मानो उस अपराधका अभ्यास करते हैं और तब अन्तमें शरीरद्वारा वह अपराध करते हैं ।

न्यूयार्कमें एक ऐसा अपराधी था जिसने वहाँके भिन्न भिन्न जेलोंमें पचीस वर्ष बिताए थे । एक अवसरपर उसने कहा था कि मैंने कभी स्वप्नमें भी अपराधी होनेका विचार नहीं किया था । परन्तु आरम्भसे ही मेरी प्रवृत्ति ऐसे काम करनेकी ओर थी जो दूसरोको असम्भवसे जान पड़ते हो । जब मैं कभी किसी बहुत बड़े आदमीके मकानपर जाता था, तो मेरे मनमें यह विचार उत्पन्न होता था कि मैं किसी प्रकार रातके समय इस प्रकार इस मकानमें पहुँच जाऊँ कि जिसमें कोई मुझे देख न सके । जब कई बार इस प्रकारका विचार मेरे मनमें उत्पन्न हुआ, तब अन्तमें एक बार मैंने यह विचार कार्यरूपमें परिणत कर डाला । एक बार रातके समय मैं एक बड़े आदमीके मकानपर पहुँच गया और जब कि सब लोग सोए हुए थे तब मैं बहुत अभिमानपूर्वक हर एक कमरेमें यह सोचता हुआ घूमने लगा कि देखो मैं कितना बड़ा

१३-मानसिक सूचना ।



ध्यायतो विषयान्पुंसः सगस्तेषूपजायते ।
संगात्सजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥

• • • • •
स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥

—गीता ।

जो लोग अपराधी होते हैं वे शरीरसे तो पीछे अपराध करते हैं परन्तु सबसे पहले वे अपने मनसे अपराध करते हैं । पहले वे अपने मानसिक जगतमें किसी अपराधकी वार वार कल्पना करके मानो उस अपराधका अभ्यास करते हैं और तब अन्तमें शरीरद्वारा वह अपराध करते हैं ।

न्यूयार्कमें एक ऐसा अपराधी था जिसने वहाँके भिन्न भिन्न जेलोंमें पचास वर्ष बिताए थे । एक अवसरपर उसने कहा था कि मैंने कभी स्वप्नमें भी अपराधी होनेका विचार नहीं किया था । परन्तु आरम्भसे ही मेरी प्रवृत्ति ऐसे काम करनेकी ओर थी जो दूसरोको असम्भवसे जान पड़ते हो । जब मैं कभी किसी बहुत बड़े आदमीके मकानपर जाता था, तो मेरे मनमें यह विचार उत्पन्न होता था कि मैं किसी प्रकार रातके समय इस प्रकार इस मकानमें पहुँच जाऊँ कि जिसमें कोई मुझे देख न सके । जब कई बार इस प्रकारका विचार मेरे मनमें उत्पन्न हुआ तब अन्तमें एक बार मैंने यह विचार कार्यरूपमें परिणत कर डाला । एक बार रातके समय मैं एक बड़े आदमीके मकानपर पहुँच गया और जब कि सब लोग सोए हुए थे तब मैं बहुत अभिमानपूर्वक हर एक कमरेमें यह सोचता हुआ घूमने लगा कि देखो मैं कितना बड़ा

थे । वे मकानोमे घुसनेके नए नए उपाय सोचा करते थे और उन उपायोको ऐसे ढंगसे काममे लाना चाहते थे कि जिसमे वे पकड़े न जायें । मनमे इस प्रकारके चोरीके विचार लाते लाते अन्तमे वे इतने पके चोर हो गए कि चोरी उनकी आदतमे दाखिल हो गई और वे इच्छा होनेपर भी इससे अपना पीछा छुड़ानेमे असमर्थ हो गए । उनमेसे तो बहुतेरे ऐसे थे जो अपने मनमे चोरी करनेके उपाय तो सोचा करते थे, पर कभी चोर बनना नहीं चाहते थे । परन्तु उनके दूषित विचार अन्तमे अपना काम कर ही गए और वे इच्छा न होनेपर भी चोर और बदमाश हो गए । जो लोग और किसी प्रकार किसी बुरे काममे नहीं फँस सकते थे उन्हें इन दूषित विचारोने ही भीषण अपराधी बना दिया और उनका जीवन बहुत बुरी तरहसे नष्ट कर दिया ।

मनुष्यको स्वयं उसीके दूषित विचार अपराधी नहीं बनाते हैं बल्कि औरोके दूषित विचार भी उसे बहुत कुछ खराब कर देते हैं । यदि किसी साधारण नौकरपर उसका मालिक सन्देह करने लगे, उसे चोर या बदमाश समझने लगे, तो प्रायः वह नौकर विवश होकर चोर या बदमाश बन जाता है । जो लोग यो कभी बेईमानी नहीं करते, उनपर जब बेईमानी करनेका सन्देह किया जाता है तब प्रायः वे समय पाकर बेईमान हो जाते हैं । इसका कारण कदाचित् यही है कि जब किसी आदमीपर चोरी या बेईमानीका सन्देह किया जाता है, तब उसके मनमे चोरी या बेईमानीका जो भाव उत्पन्न होता है वही जट पकड़ लेता है और अन्तमे बढ़ता बढ़ता उसे चोर और बेईमान बना देता है । जब तक हमे किसी आदमीके चोर या बेईमान होनेका पूरा पूरा प्रमाण न मिल जाय, तबतक हमे कभी उसपर चोरी या बेईमानीका सन्देह न करना चाहिए । क्योंकि इस प्रकारका सन्देह करना ही उन व्यक्ति

वाते सुननेको मिलती है । चारो ओर चोर, बदमाश, डाकू, लुटेरे और उठाईगीरे आदि रहते हैं और उन्हींकी वाते सुननेको मिलती है । उनकी बातोंका उसपर स्वभावतः यही परिणाम होता है कि वह भी अन्तमे चोर, डाकू, लुटेरा या उठाईगीरा हो जाता है । यदि वह कारागारमे बन्द करनेकी जगह किसी अच्छे खुले मैदानमे रक्खा जाय, जहाँ उसे अच्छे अच्छे लोगोका साथ मिले, अच्छी वाते सुननेको और अच्छी पुस्तके पढ़नेको मिले, खेती बारी या और कोई अच्छा काम सिखलाया जाय, तो वह कभी चोर या बदमाश नहीं हो सकता, बल्कि एक चतुर और सुयोग्य नागरिक हो सकता है । जो व्यक्ति सारे ससारसे अलग करके कारागारमे बुरे आदमियोंके साथ रक्खा जाता है, वह बहुत ही दुःखी और निरुत्साह हो जाता है और अपने आसपासके लोगोकी बुरी आदते सीख लेता है । इसका कारण यही है कि उसके मनमे सदा जो भाव उठते रहते हैं वही पुष्ट हो जाते हैं और अन्तमे उसके जीवनका मुख्य अंग बन जाते हैं, ओर ऐसा होना नितान्त स्वाभाविक है ।

मनुष्यके जैसे विचार होते हैं वह वैसा ही बन जाता है । ये विचार हमे समाजमे लोगोसे वातचीत करनेमे, पुस्तके तथा समाचारपत्र आदि पढ़नेमे तथा इसी प्रकारके ओर अनेक साधनोसे प्राप्त होते हैं और इन्हीं विचारो तथा भावोसे हमारी प्रवृत्तियो तथा हमारा स्वभाव बनता है । यह बात किसीसे छिपी नहीं है कि कोई अच्छी पुस्तक पढ़ने या अच्छा नाटक देखनेका पाठशाला या दर्शकोपर कैसा अच्छा प्रभाव पड़ता है । यदि अधिक उत्तेजक या दुःखद घटनापूर्ण कोई पुस्तक पढ़ी जाय तो मन कितना चंचल और दुर्लभ हो जाता है । युरोप और अमेरिकाके कई बड़े बड़े और नामी चोरो तथा डाकुओ आदिके सम्बन्धमे अनुसन्धान करनेपर पता चलता है कि जो

वह सहजमे निकाले नहो निकल सकता । इसलिए हमे अपने प्रत्येक कार्य और प्रत्येक बातमे इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि उसके द्वारा कोई ऐसा बुरा भाव न उत्पन्न हो, जो स्वयं हमारे जीवनपर अथवा हमारे पार्श्ववर्तियोंके जीवनपर किसी प्रकारका बुरा प्रभाव डाले । जब हम कोई सुन्दर महाकाव्य या वीरगाथा पढ़ते हैं, तो हमारे मनमे कितना उत्साह, कितना आनन्द कितना सद्भाव और कितनी वीरता उत्पन्न होती है ? यदि कुरुचिपूर्ण पुस्तके पढ़नेसे या गन्दी बातें सुननेसे हमारे मनपर इसके विपरीत प्रभाव पड़े तो इसमे आश्चर्य ही क्या है ?

सब लोगोको इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए कि प्रत्येक बालकके मनमे सदा ऐसे ही भाव उत्पन्न किए जायें जो उसे प्रसन्न रखें, उसे उत्साहित करें, उसे सदाचारी और सुशील बनाने और सब प्रकारसे उसकी आत्मिक तथा नैतिक उन्नति करें । नगरोमे रहनेवाले बालकोकी अपेक्षा गांवोमे रहनेवाले बालक इसी लिए बहिष्कृत, प्रमत्त और सदाचारी होते हैं कि वे ऐसी परिस्थितिमे रहते हैं जहाँ उनका न्याय नष्ट करनेवाली अथवा उनका आचरण भ्रष्ट करनेवाली जते अपेक्षाएँ बहुत ही कम होती हैं । अनाथालयमे रहनेवाले बालकोके सम्मुखमे ऐसा गया है कि जब वे किसी ऐसे गृहस्थके घर जा पहुँचते हैं जहाँ दिन रात लड़ाई झगडा होता रहता है या इसी प्रकारका और दुर्गम काम होता रहती है, तब वहाँ उनका पुनरा सुन्दर आचरण निरुत्पन्न हो जाता है और वे भी दुष्ट, पापी तथा दुर्गन्धारी हो जाते हैं । अनाथालयमे रहनेवाले वे जो सद्गुण और सद्भाव अर्जित करते हैं, वे सब खो जाते हैं और वे दुष्टोकी संगतिमे रहनेके कारण बुरा हो जाते हैं और फिर उनका किसी प्रकार सुधार नहीं हो सता ।

झूठ बोलनेवाले लडकोने झूठ बोलना छोड़ दिया है, क्रोधी बालकोने क्रोध करना छोड़ दिया है, यहां तक कि जो बालक हकलाकर बोला करते थे उन्होंने हकलाना भी छोड़ दिया है । अब इससे अधिक और क्या चाहिए ?

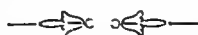
मनुष्य जैसी परिस्थितिमें रहता है, वैसा ही वह हो भी जाता है । हमारे मनमें जो भाव उठते हैं वही मानों हमारे लिए सबसे बड़ी परिस्थिति उत्पन्न करते हैं । इसलिए भावों और विचारोंका हमपर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है । यह प्रभाव इतना अधिक और निश्चित होता है कि यदि हम चाहे तो स्वयं अपनी इच्छासे अपने मनमें अनेक उत्तम भाव उत्पन्न करके अनेक प्रकारसे अपना बहुत कुछ लाभ कर सकते हैं, यहां तक कि अपना भाग्य भी बदल सकने हैं । यदि हम अपने मनमें दृढ़तापूर्वक पवित्रताका भाव स्थापित कर रखें, तो आसपासके लोगोंके अपवित्र भाव हमारा कुछ भी नहीं बिगाड़ सकते । बल्कि यदि हमारी इच्छाशक्ति बलवती हो, तो हम अपने पवित्र भावोंके द्वारा दूसरोंके अपवित्र भाव भी नष्ट कर सकते हैं । यदि हममें सत्य और न्यायकी दृढ़ धारणा हो, तो हम दूसरोंके असत्य और अन्यायका बहुत सहजमें अन्त कर सकते हैं ।

अपने मनमें सुन्दर भाव उत्पन्न करके और दृढ़ निश्चयपूर्वक हम अपना चरित्र तो सुधार ही सकते हैं, पर साथ ही हम अपने अनेक रोग भी दूर कर सकते हैं । यह मत हमारा नहीं उन्ही डा० ब्रॉन्नेस्ट्रका है । दुखियों और पतितोंके लिए इससे अधिक शुभ न्याय और क्या हो सकता है ? हममें जो ईश्वरीय अंश है, उसे हमें जाग्रत करना चाहिए और उसीसे सब काम लेना चाहिए । कभी कभी ऐसा भी देखा जाता है कि जिस व्यक्तिने अपना आधेसे अधिक जीवन अनेक

हम अपने मनमें कोई भाव लावे, तो उसका हमारी आकृति आदिपर भी उसीके अनुसार कुछ प्रभाव पड़ता है। उदाहरणार्थ यदि हम क्रोध करें, तो हमारे मुँहसे कठोर वाक्य निकलने लगते हैं, आँखें लाल हो जाती हैं, होठ फड़कने लगते हैं और इसी प्रकारकी दूसरी अनेक बातें होने लगती हैं। इसी प्रकार यदि हम एकाग्रचित्तसे ईश्वर-चिन्तन करने बैठें, तो हमारी आकृति बहुत ही गम्भीर और शान्त हो जाती है। मतलब यह कि हमारे मनकी जैसी अवस्था होती है, वैसी ही हमारी शारीरिक अवस्था भी हो जाती है। दूषित भावोंसे आकृति भी दूषित हो जाती है, और उत्तम भावोंसे आकृति भी सौम्य तथा सुन्दर हो जाती है। यही कारण है कि बहुधा लोग भारी भारी दुष्टोंको देखते ही उनकी आकृतिसँ उनकी दुष्ट प्रकृतिका अनुमान कर लेते हैं। इसलिए प्रत्येकको उचित है कि वह अपने मनमें सदा उत्तम भाव रखे और दूषित भावों तथा विचारोंको पास भी न फटकने दे।

मनुष्यके मनमें जो भाव उत्पन्न होते हैं, वे आपसे आप भी उत्पन्न होते हैं और असंख्य बाहरी साधनोंसे भी प्राप्त होते हैं। हम दूसरोंकी बातचीत और आचरण आदिसे भी भाव ग्रहण करते हैं और पुस्तकोंसे भी। हम घटनाओंसे भी भाव ग्रहण करते हैं और चित्रोंसे भी। हम अपने मित्रोंसे भी भाव ग्रहण करते हैं और शत्रुओंसे भी। वीरोंसे भी भाव ग्रहण करते हैं और कायरोंसे भी। उनमेंसे बहुतसे भाव अच्छे होते हैं और बहुतसे बुरे, परन्तु वे सब भाव चाहे अच्छे हो या बुरे, हमपर अपना कुछ न कुछ प्रभाव अवश्य छोड़ जाते हैं। यदि हम अधिक सख्ताने बुरे भाव ग्रहण करते हैं, तो हम भी बुरे हो जाते हैं और यदि अच्छे भाव ग्रहण करते हैं तो अच्छे हो जाते हैं। इसी तरहसे आदमी या बुरे बनते हैं।

१४-मानसिक चिन्ता



चिन्ता चिता समानास्ति

विन्दुमात्रं विशेषतः ।

किसीने कहा है कि चिन्ता और चितामे केवल एक विन्दुका अन्तर है और नहीं तो दोनो बराबर है । बल्कि चिताकी अपेक्षा चिन्ता और भी अधिक भयकर होती है । क्योंकि चिता तो केवल मृत शरीरोको ही जलाती है, पर चिन्ता जीवित व्यक्तियोंको ही दिन रात जलाया करती है ।

एक और विद्वानका मत है कि कुछ लोग ऐसे होते हैं जो तीन प्रकारके कष्टोंसे पीड़ित रहते हैं । एक तो उन कष्टोंसे जो अबतक उन्हें हुए थे, दूसरे उन कष्टोंसे जो इस समय उन्हें भोगने पड़ते हैं और तीसरे उन कष्टोंसे जिनकी वे भविष्यमे आशा करते हैं । मतलब यह कि इस समय उन्हें जो कष्ट भोगने पड़ते हैं वे तो भोगने ही पड़ते हैं, पर साथ ही वे पिछले तथा भावी कष्टोंका ध्यान करके अपने ऊपर व्यर्थ ही और भी अनेक कष्ट बुला लेते हैं ।

यदि कोई व्यक्ति ससारसे चिन्ताका नाश कर देता, तो वह सनारका इतना अधिक उपकार करता जितना अनेक बड़े बड़े महात्माओं और आविष्कर्ताओं आदिने मिलकर भी न किया होगा । प्रायः नम्य जातियोंके लोग उन जगलियोंकी दशापर बहुत दया दिखलाते हैं जो कल्पित देवों और दानवोंके भयसे सदा भयभीत रहते हैं परन्तु यदि ऐसे लोग स्वयं अपने आसपास रहनेवाले सभ्य लोगोंकी दशापर विचार करें, तो उन्हें वह दशा भी बहुत शोचनीय और दयाके योग्य जान पड़ेगी ।



छोडती । बल्कि यो कहना चाहिए कि वे स्वयं ही इससे अपना पीछा नहीं छुडा सकते । इसी चिन्ताके कारण हर साल हजारों आदमी आत्महत्या करते हैं और लाखों पापी तथा अत्याचारी बन जाते हैं । परन्तु इतना सब कुछ होने पर भी हम लोग चिन्ता करना नहीं छोडते, बरान्वर उसे अपने पीछे लगाए रहते हैं । यदि किसी प्रकार किसी दूसरे लोकसे कोई व्यक्ति इस लोकमें आ सके और वह हम लोगोकी दशा देखे, तो गायब यही समझेगा कि हम लोग चिन्ताको ही सबसे अधिक प्रिय समझते हैं और कभी उसे अपने हृदयसे अलग करना नहीं चाहते ।

प्रायः सभी लोग यह बात बहुत अच्छी तरह समझते हैं कि जो व्यक्ति अपनी शक्तियोंसे पूरा पूरा लाभ उठाकर सफल और सुखी होना चाहता हो, उसे इस चिन्ता राक्षसीके चगुलसे निकलकर दूर रहना चाहिए । क्योंकि यही सफलता और सुखकी सबसे बड़ी शत्रु है । परन्तु फिर भी समझमें नहीं आता कि वे क्यों इससे अपने आपको मुक्त नहीं कर पाते । यह कितने आश्चर्यकी बात है कि वे अनेक भागी आपत्तियोंकी झूठी कल्पना करके सदा चिन्तित रहते हैं । वे अच्छी तरह जानते हैं कि यह चिन्ता केवल मानसिक शान्ति और शारीरिक प्रशान्ति तथा योग्यता आदिका ही नाश नहीं करती बल्कि स्वयं जीवनका बहुत बड़ा अंश नष्ट कर देती है । परन्तु जब फिर भी वे चिन्ता करने हुए पाए जाते हैं तो विवश होकर यही कहना पड़ता है कि वे चिन्ताको ही सबसे अधिक चाहते हैं और जान बूझकर उसके पेटमें पड़े रहते हैं । यह चिन्ता हमारे हाथ पैर खूब कसकर जोध देती है और हमारी दुर्दशाओको देखकर प्रसन्न होती है । हम परम दुखी हो जाते हैं और अपना साग जीवन नष्ट कर बैठते हैं परन्तु फिर भी उनसे मुक्त होनेका कोई उपाय नहीं करते ।

चना करते हो, उन सबकी एक सूची बनाकर रख छोड़िए और कुछ दिनों बाद उसे निकालकर देखिए । उनमें शायद ही बहुत थोड़ीसी ऐसी विपत्तियाँ होगी, जो वास्तवमें आपपर आई होगी । शेष सब विपत्तियाँ वास्तविक नहीं बल्कि केवल कल्पित ही होती हैं । किसी बड़े शहरमें जाकर देखिए । आपको सैकड़ों हजारों आदमी इधरसे उधर परेशान और बदहवास घूमते हुए दिखाई देंगे । उनकी आकृतिसे ही ऐसा जान पड़ेगा कि मानो सारे ससारकी चिन्ता उन्हींके सिर आकर पड़ी है । यदि वे रेल गाड़ी या ट्राम गाड़ीमें बैठे होंगे तो बार बार सिर बाहर निकालकर झाँकते हुए दिखाई देंगे और अपना गन्तव्य स्थान सामने न देखकर ऐसी आकृति और चेष्टा करते हुए दिखाई देंगे मानो वे उसकी गतिको और बढ़ाना चाहते हैं । रास्तेमें वे ऐसे बदहवास होकर दौड़ते हुए दिखाई देंगे कि उनके धक्केसे कहीं कोई बालक गिर पड़ेगा तो कहीं किसी गरीबके सिरका बोझा । उनकी हर एक बातमें जल्दबाजी और चिन्ता दिखाई देगी और उनके चरेपर बल पड़े हुए होंगे । ये सब लक्षण बहुत ही चिन्तापूर्ण और अस्वाभाविक जीवनके हैं । परन्तु हमारा जीवन वास्तवमें इस बुरी तरहसे व्यतीत होनेके लिए नहीं बनाया गया है । उसमें तो एक विशेष प्रकारकी निश्चिन्तता, एक विशेष प्रकारकी स्वाभाविकता, और एक विशेष प्रकारका सौन्दर्य होना चाहिए । परन्तु आजकलके अधिकांश लोगोंके जीवनमें ये बातें नामकी भी नहीं पाई जाती और इसी लिए वे लोग उतना और वैसा काम भी नहीं कर सकते जितना और जैसा काम उन्हें करना चाहिए ।

काम करनेसे आज तक कोई नहीं मरा, परन्तु चिन्ताने हजारों लाखों आदमियोंके प्राण ले लिए हैं । कोई काम करनेसे हमारी उतनी अधिक शारीरिक हानि नहीं होती जितनी अधिक उस

चना करते हो. उन सबकी एक सूची बनाकर रख छोड़िए और कुछ दिनों बाद उसे निकालकर देखिए । उनमें शायद ही बहुत थोड़ीसी ऐसी विपत्तियाँ होगी, जो वास्तवमें आपपर आई होगी । शेष सब विपत्तियाँ वास्तविक नहीं बल्कि केवल कल्पित ही होती हैं । किसी बड़े शहरमें जाकर देखिए । आपको सैकड़ों हजारों आदमी इधरमें उधर परेशान और बदहवास घूमते हुए दिखाई देंगे । उनकी आकृतिमें ही ऐसा जान पड़ेगा कि मानो सारे ससारकी चिन्ता उन्हींके मिर आकर पड़ी है । यदि वे रेल गाड़ी या टाम गाड़ीमें बैठे होंगे तो बार बार मिर बाहर निकालकर शोकते हुए दिखाई देंगे और अपना गन्तव्य स्थान सामने न देखकर ऐसी आकृति और चेष्टा करते हुए दिखाई देंगे मानो वे उसकी गतिको और बढ़ाना चाहते हैं । रास्तेमें वे ऐसे बदहवास होकर दौड़ते हुए दिखाई देंगे कि उनके धक्केसे कहीं मोर गाँवक मिर पड़ेगा तो कहीं किसी गरीबके मिरमा गोसा । उनकी तरफ़ एक बार में जल्दबाजी और चिन्ता दिखाई देगी और उनके चेहरे पर पड़े हुए होंगे । ये सब लक्षण बहुत ही चिन्तापूर्ण और स्वास्थ्यविपरीत जीवनके हैं । परन्तु हमारा जीवन वास्तवमें न चुकी कतरे पर ही चलनेके लिए नहीं बनाया गया है । हममें तो एक विशेष प्रकारकी चिन्ता है जो कि विशेष प्रकारकी स्वास्थ्यविपरीतता को उत्पन्न करती है । यह चिन्ता है कि हमारे पास जो कुछ है वह सब हमारे लिए ही है । परन्तु वास्तवमें चिन्ता के कारण हमारे जीवन में बहुत सी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं । हमारे पास जो कुछ है वह सब हमारे लिए ही है । परन्तु वास्तवमें चिन्ता के कारण हमारे जीवन में बहुत सी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं । हमारे पास जो कुछ है वह सब हमारे लिए ही है । परन्तु वास्तवमें चिन्ता के कारण हमारे जीवन में बहुत सी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं ।

रात चिन्ता करते करते अपने सोचने और समझनेकी शक्तिका विलकुल नाश कर बैठते हैं और तब उनकी अवस्था दिनपर दिन इतनी अधिहीन होती जाती है कि उनके फिसे उठनेकी कोई सम्भावना नहीं रह जाती। उसी दशामे वे निराश होकर उन चिन्ताओंसे मुक्त होनेके लिए मद्यपान करने लगते हैं अथवा ओर किसी प्रकारका नशा करने लगते हैं। मानो धीरे धीरे सुलगती हुई आग और जोरसे सुलगाई जा रही है जो अन्तमे समस्त मानसिक और शारीरिक शक्तियोंको भस्म करके ही छोड़ती है।

जो व्यक्ति अपने जीवनमे कभी कोई काम अच्छी तरह या पूरी तौरसे न कर सका हो, उसे सबसे पहला काम यह करना चाहिए कि वह चिन्तासे अपने आपको मुक्त कर ले। हमारे मुख और उन्नति जितनी अधिक बाधक छोटी छोटी चिन्ताएँ हुआ करती हैं, उतना अधिक बाधक और कोई बात या चीज नहीं होती। घोंडा मेहनत करनेसे उतना ज्यादा परेशान नहीं होता जितना मक्खियोंसे परेशान रहता है। मेहनत उसे चिन्तित नहीं करती, पर मक्खियों उसे चिन्तित कर देती है। फिर गाड़ी रबीचनेसे वह उतना नहीं घबराता जितना बार बार रासके खीचे जाने और चाबुकके हिलनेसे घबड़ाता है। इस तरह आदमी भी बड़े बड़े कामोंसे उतना परेशान नहीं होता जितना व्यर्थकी छोटी मोटी चिन्ताओंसे। इसलिए प्रत्येक समझदार आदमीके यह मुख्य कर्तव्य है कि वह अपने आपको सदा सत्र प्रकारकी चिन्ताओंसे मुक्त रखे और व्यर्थकी बातोंकी फिक्र करके अपने आपको परेशान न करे। क्योंकि यही चिन्ता एक ऐसी चीज है जो हमारी गतिशक्तियोंका भी नाश करती है और हमारे मुखका भी।

हे कि कहीं हमें बुखार न आ जाय, तो इस प्रकारकी अधिक चिन्ताका परिणाम यही होगा कि आपको बुखार आ जायगा । भीषण सक्क्रामक रोगोंके सम्बन्धमें तो यह बात और भी अधिक चरितार्थ होती है । जब कभी प्लेग या हैजा आदि फैलता है, तब बहुतसे लोग पहलेसे केवल उसकी चिन्ता करनेके कारण ही उन रोगोंसे पीडित हो जाते हैं और मरण ही असमयमें मृत्युके मुखमें चले जाते हैं । यह बात इतनी स्पष्ट है कि इसकी अधिक व्याख्या करनेकी आवश्यकता नहीं जान पड़ती । और इसलिए हम अपने पाठकोंसे केवल इतना ही कहना चाहते हैं कि और सब अवसरोंपर तो निश्चिन्त रहा ही करे, परन्तु ऐसे अवसरोंपर वे चिन्तासे मुक्त रहनेका और भी अधिक प्रयत्न किया करे ।

एक बार प्रोफेसर गेट्सने इस सम्बन्धमें स्वयं अपने ऊपर परीक्षा ली थी । उन्होंने अपना एक अँगूठा खड़ा किया और दस मिनट तक अपना सारा ध्यान उसीपर जमाए रक्खा । परिणाम यह हुआ कि दस मिनटमें वह अँगूठा खूनसे बिलकुल भर गया और उसका ताप उसके अँगूठेकी अपेक्षा दो डिग्री बढ़ गया । इससे यह सिद्धान्त स्थिर होता है कि यदि हम अपने किसी विशेष अंगपर अपनी सारी प्रीति लगा दे और उस अंगके रोगी होनेकी कल्पना करते रहे, तो जल्दी ही समयमें वह अंग उसी रोगमें पीडित हो जायगा जिन रोगोंकी उसके सम्बन्धमें कल्पना करते रहेंगे ।

बहुतसे लोग ऐसे होते हैं जो व्यर्थ ही अपने सम्बन्धमें अनेक प्रकारके रोगोंकी कल्पना कर लिया करते हैं । वे समझते हैं कि हमको अनुमान है और बहुत दिनों तक किसी रोगकी कल्पना करते रहनेका परिणाम यह होता है कि अन्तमें उनको वही रोग उसने चिन्ता सुना

रहे कि कहीं हमें बुगार न आ जाय तो इस प्रकारकी अधिक चिन्ताका परिणाम यही होगा कि आपको बुगार आ जायगा । भीषण सक्रामक रोगोंके सम्बन्धमें तो यह बात और भी अधिक चरितार्थ होती है । जब कभी स्लेग या हैजा आदि फोफा १, तब बहुतसे लोग पहलेसे केवल उत्तरी चिन्ता करनेके कारण ही उन रोगोंसे पीडित हो जाते हैं और व्यर्थ ही अन्तमयमें मृत्युके मुखमें चम्के जाते हैं । यह बात इतनी स्पष्ट है कि इसकी अधिक व्याख्या करनेकी आवश्यकता नहीं जान पड़ती और इसलिए हम अपने पाठकोंसे केवल इतना ही कहना चाहते हैं कि वे और सब अस्सरोपर तो निश्चिन्त रहा ही करे परन्तु ऐसे अवसरोपर वे चिन्तासे मुक्त रहनेका और भी अधिक प्रयत्न किया करे ।

एक बार प्रोफेसर गेट्सने इस सम्बन्धमें स्वयं अपने ऊपर परीक्षा की थी । उन्होंने अपना एक अँगूठा खड़ा किया और इस मिनट तक अपना सारा ध्यान उसीपर जमाए रक्खा । परिणाम यह हुआ कि दस ही मिनटमें वह अँगूठा खूनसे दिहकुल भर गया और उसका ताप दूसरे अँगूठेकी अपेक्षा दो डिग्री बढ़ गया । इससे यह सिद्धान्त स्थिर होता है कि यदि हम अपने किसी विशेष अंगपर अपनी सारी विचार-शक्ति लगा दे और उस अंगके रोगी होनेकी कल्पना करते रहे, तो थोड़े ही समयमें वह अंग उसी रोगसे पीडित हो जायगा जित्त रोगकी हम उसके सम्बन्धमें कल्पना करते रहेगे ।

बहुतसे लोग ऐसे होते हैं जो व्यर्थ ही अपने सम्बन्धमें अनेक प्रकारके रोगोंकी कल्पना कर लिया करते हैं । वे समझते हैं कि हमको अमुक रोग है और बहुत दिनों तक किसी रोगकी कल्पना करते रहनेका परिणाम यह होता है कि अन्तमें उनको वही ग उससे मिलता जुलता

रहना सीख सके, आहार विहार आदि ठीक तरहसे करने लगे, खुली हवामें रहने लगे तो उनके सब रोग बहुत सहजमे दूर हो सकते हैं ।

चिन्ताका हमारी पाचन-शक्तिपर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है और जब पाचन-शक्ति अपना काम ठीक तरहसे नहीं करती, तो फिर शरीरके और सब अंग भी कुछ न कुछ दूषित और शिथिल हो जाते हैं । अधिक चिन्ता करनेसे आदमीके बाल भी बहुत जल्दी और समयसे बहुत पहले सफेद हो जाते हैं, बालिक बहुधा बिल्कुल झड़ जाते हैं । एक ओर प्रभाव यह होता है कि चेहरेपर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं और आदमी योड़ी अवस्थामे ही अधिक बुढ़टा जान पड़ने लगता है । चिन्ताके कारण मनुष्य केवल अपने आपको बुढ़टा समझने ही नहीं लग जाता बल्कि वह सचमुच बुढ़टा हो जाता है । सब प्रकारकी चिन्ताओसे अधिक निकृष्ट चिन्ता वह होती है, जो किसी कार्यमें विफल होनेके कारण होती है । उससे मनुष्यकी भावी उच्चाकाक्षाओंका नाश हो जाता है, आगे कार्य करनेके लिए उत्साह नहीं रह जाता और वह रामस्त उद्देश्य ही नष्ट हो जाता है जिसके लिए मनुष्य चिन्ता करता है । अतः किसी उद्योगमें विफल होनेपर कभी चिन्तित या निराश न होना चाहिए, बल्कि दोबारा नए उत्साहसे उस काममें लग जाना चाहिए और उसमें सफलता प्राप्त करनेके नए उपाय देख निकालने चाहिए । इस प्रकार मनुष्य अनेक तानिओने भी बच जाता है और अपने अपना कार्य भी सिद्ध कर लेता है ।

बहुतसे लोग ऐसे होते हैं जो नया केवल पितृपीताचार्य स्मरण कर करके, चिन्तित रहा करते हैं । अपने नए जीवनके लिये नए कठिनाइयों और विपत्तियोंका सामना करना पड़ता है । उन लोगोंके लिये सदा अपनी दृष्टिको सामने रखते हुए नए उपायों का खोजना चाहिये ।

केवल अपने परिश्रम और प्रयत्न पर ही होता है । हम यदि संसारमें कोई काम कर सकते हैं, तो केवल परिश्रम और प्रयत्न करके ही कर सकते हैं । परन्तु जब हम चिन्ता ही चिन्ता करने लगते हैं, तब मानो हम अपनी वह शक्ति ही नष्ट कर देते हैं जिसके द्वारा हम किसी प्रकार सफलता प्राप्त कर सकते हैं । चिन्ता तो हमारी मानसिक शक्तियोंका भी नाश करती है और शारीरिक शक्तियोंका भी ।

इन सब बातोंका विचार करते हुए हमें यही उचित है कि हम सदा-के लिए व्यर्थकी चिन्ता करना छोड़ दें और सदा प्रसन्न और निश्चिन्त रहनेका अभ्यास डालें । कुछ लोगोंने यह आदत हुआ करती है कि वे अपने सभी मित्रों और परिचितों आदिसे सदा अपनी विपत्तियों और कष्टों आदिका ही जिक्र करते रहते हैं । यह बात बहुत ही बुरी है और सदाके लिए त्याग देनेके योग्य है । अपनी विपत्तियों आदिकों हमें सदाके लिए बिल्कुल भूल जाना चाहिए । बार बार जिक्र करते रहनेसे तो उनकी स्मृति ज्योंकी त्यों बनी रहती है । जहाँ तक हो सके सदा इस बातका भी ध्यान रखना चाहिए कि हमारा स्वर गंभीर रहे । क्योंकि अस्वस्थोंकी अपेक्षा स्वस्थ व्यक्ति चिन्ताओंसे शीघ्र मुक्त हो सकते हैं । चिन्ताका अधिक विकास प्राप्त अवस्थताओं या त्याग परीक्षा जनाकरण

१५-भय



आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान् न बिभेति कश्चन ।

—तैत्तिरीय उपनिषद्, अनु० ९

न बिभेति यदाचायं यदा चास्मान्न बिभ्यति ।

यदा नेच्छति न द्वेष्टि ब्रह्म सम्पद्यते तदा ॥

किसीने कहा है कि भय आदमियोंको दूसरोंका गुलाम बना देता है। एक और विद्वानका मत है कि भयसे मनुष्यकी मानसिक, नैतिक और आत्मिक शक्तियोंका नाश हो जाता है, बल्कि उसकी मृत्यु तक हो जाती है।

प्रश्न हो सकता है कि भय क्या है। यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो भय एक मानसिक भ्रमके अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। उसमें कोई वास्तविकता है ही नहीं। परन्तु फिर भी हम देखते हैं कि सयाने आदमियोंके लिए भय वही काम करता है जो बच्चोंके लिए भूत करता है। वास्तवमें भूतका कोई अस्तित्व नहीं होता, पर उसका नाम लेते ही बच्चे काँप उठते और रोने लगते हैं। भयका भी वास्तवमें कोई अस्तित्व नहीं होता। परन्तु सयाने लोग उस बिना अस्तित्ववाली चीजसे उतने ही भयभीत रहते हैं जितना कि किसी वास्तविक भीषण पदार्थसे।

भय भी मानव-जीवनका नाश करनेवाला एक बहुत बड़ा और भीषण साधन है। इससे मनुष्यकी समस्त शक्तियोंका नाश हो जाता है। इससे मनुष्यका स्वास्थ्य नष्ट होता है, शारीरिक कम घटता है और मानसिक शक्तियोंका नाश होता है। इसमें आशाका नाश होता है, उत्साहका अन्त हो जाता है और मन इतना बेगन हो जाता है कि वह फिर कोई नई बात सोचने या समझनेके योग्य ही नहीं रह जाता।

देखते ही उसके सामने अपना सिर झुका देगे, तो भला हम उसपर कैसे विजय प्राप्त कर सकेगे ! इससे भी अधिक निकृष्ट और नाशक भय वह होता है जो बिना किसी घटना आदिके हुए ही पहलेसे केवल उसकी कल्पना या अनुमान करके ही किया जाता है । बहुतेसे लोगोकी यह आदत हुआ करती है कि सदा यही समझकर भयभीत रहा करते हैं कि हमपर अमुक विपत्ति आना चाहती है, हमारी अमुक हानि हुआ चाहती है, हमें अमुक रोग हुआ चाहता है, हमारे परिवारपर अमुक विपत्ति आना चाहती है, आदि आदि । मतलब यह कि वे सदा अनेक प्रकारके बुरे बुरे चित्र बनाकर अपनी दृष्टिके सामने रखा करते हैं और उन्हें देख देखकर डरा करते हैं । वे प्रायः कहा करते हैं कि कोई नहीं कह सकता कि मनुष्यपर कब कौनसी विपत्ति आ जायगी । इसलिए प्रत्येक व्यक्तिको सदा सब प्रकारकी विपत्तियोके लिए तैयार रहना चाहिए । इस प्रकारकी बुद्धिमत्ता और दूरदर्शितासे तो ईश्वर ही रक्षा कर सकता है । ससारकी आर कोई शक्ति तो इसके भीषण प्रभावसे मनुष्यको नहीं बचा सकती ।

वन्ता किया करते हैं । वे प्रायः उनकी ओरसे लापरवाह रहा
 हैं और सोचते हैं कि जब कोई बात होगी तब देखा जायगा ।
 भी समझते हैं कि जब वह विपत्ति आवेगी, तब हम अच्छी
 उसका मुकाबला करेंगे । इस प्रकार सोचनेका परिणाम यह
 है कि उनमें विपत्तियों और रोगों आदिको सहने और उनका
 करनेकी पूरी पूरी शक्ति बनी रहती है । पहले तो जल्दी वह
 या रोग आता ही नहीं और यदि कभी किसी कारणसे वह
 गया, तो वे अच्छी तरह उसका मुकाबला करते हैं और सहजमें
 पार पा जाते हैं । अतः प्रत्येक व्यक्तिको अपने मनकी इसी
 की अवस्था और स्थिति रखनी चाहिए और आनेवाली विपत्तियोंका
 ध्यान भी न करना चाहिए ।

रोसे काम लिए जाय और बच्चोको सदा भयभीत होनेसे बचाया जाय, तो बहुतसे बच्चे अकाल मृत्युसे बच सकते हैं ।

बच्चोको बहुत अधिक डरा देना तो बहुत सहज है, पर पीछेसे उनके मनसे वह डर निकालना और शान्त तथा स्वस्थ करना बहुत ही ठिन काम है । मूर्ख माताएँ छोटे बच्चोको ठीक रास्तेपर लानेका और कोई उपाय तो जानती ही नहीं, रह रहकर बात बातमे उन्हें डराया करती हैं । जहाँ बच्चा जरा भी किसी बातके लिए जिद करने लगता है, तभी बातके लिए मचलता है, या और किसी कारणसे रोने लगता है, तब वे चट उसे डराकर शान्त करनेका प्रयत्न करती हैं । इस क्रियासे बच्चा चुप तो हो जाता है, परन्तु उसका वह चुप होना उसके बहुत अधिक भयभीत होनेके कारण होता है । यह भय तुरन्त ही बालकके स्वास्थ्यपर अपना भीषण प्रभाव तो डालता ही है, परन्तु इससे उसकी मानसिक अवस्थापर और भी अधिक बुरा प्रभाव पड़ता है ।

डाक्टर हालकाम्ब कहते हैं कि भय एक ऐसा सूत्र होता है जो यदि जीवनके आरम्भमे आ जाय तो उसके अन्त तक बराबर चला चलता है । हम जन्मसे ही अपने चारो ओर भय तथा आशका आदि देखते रहते हैं और जो माता हमे जन्म देती तथा हमारा पालन-पोषण करती है, वह भी हमे जन्म देनेसे महीनो बल्कि हफ्तो पहलेसे बहुत ही भयभीत रहती है । इस प्रकार हमारा जन्म ही मानो भयसे आरम्भ होता है । फिर हम अपने माता पिता और घरके बड़े बूढ़ोसे डरते हैं, अपने शेरशेको आदिसे डरते हैं, अपने साधियोसे डरते हैं, भूत प्रेत आदिसे डरते हैं, कायदे कानूनोसे डरते हैं, सजावो और जेजेने डरते हैं और डाक्टरों तथा चिकित्सकी आदिसे डरते हैं । जब हम नवाने होते हैं

आदिपर भी पड़ता है और उसके परिणामस्वरूप कुछ समय तक समाजपर बराबर विपत्तियोंपर विपत्तियाँ आती रहती है ।

अब एक और प्रकारके भयको लीजिए । बहुतसे लोगोको सदा इस बातका भय लगा रहता है कि और लोग हमारे बारेमें क्या सोचते होंगे, क्या समझते होंगे और क्या कहते होंगे । वे अपने जीवनमें पग पगपर यही सोचकर सदा भयभीत रहते हैं । बहुतसे लोग ऐसे होते हैं जो सत्कारकी और किसी बातसे उतना नहीं डरते जितना दूसरोके हँसी बनेसे डरते हैं । ऐसे लोग केवल इसी लिए अपनी बहुत बड़ी बड़ी नियों कर बैठते हैं और बहुत कुछ शारीरिक तथा मानसिक कष्ट भोगते हैं कि जिसमें उनको किसी बातपर कोई हँसे नहीं, उनका आँसू न उड़ावे ।

अमेरिकाका एक रक्तवर्ण इंडियन था जिसका मित्र एक डाक्टर था । एक बार उस डाक्टरने अपने इंडियन मित्रको अपने यहाँ यो ही कुछ बात चीत करनेके लिए बुलाया । जिस समय वह इंडियन वहाँ पहुँचा उस समय उस डाक्टरके कई ऐसे मित्र वहाँ बैठे हुए थे जो वहाँके पागलखानेके बोर्डके सदस्य थे । उन सदस्योंने यो ही हेत्ती हँसीमें उस इंडियनसे पूछा कि आपका दिमाग तो दुरस्त है न ? इतना सुनते ही वह इंडियन बेतरह घबराया । उसने अपने मित्रसे पूछा—'क्या तुम मुझे पागलखाने भेजना चाहते हो ?' वस्तु इतना कहते ही उसकी बोली बन्द हो गई, वह बेहोश हो गया और कुछ ही घंटोंके बाद मर गया ।

एक बार एक डच चित्रकार एक ऐसे कमरेमें गया जिसमें बहुतनी ठठरियाँ आदि रक्खी हुई थीं । वहाँ वह उन ठठरियोंके चित्र बनानेके लिए

तसे कह दिया था कि गोली तुम्हारे अन्दर पड़ चुकी है, जिससे तारे अन्दर अन्दर बहुत गून वा गता है । वम, इसी लिए वह बहुत अधिक घबरा गया था और मृतप्राय हो रहा था । परन्तु बहुत अच्छी तरह जाँच करनेपर पता चला कि गोली उसके शरीरके अन्दर नहीं पहुँची है । क्योंकि शरीरके ऊपर गोलीका कहीं कोई निशान नहीं था । बात यह हुई थी कि गोली उसे लगी अवश्य थी, परन्तु उसके बटनके साथ लगकर चिपटी हो गई थी और इसी लिए शरीरमें प्रविष्ट नहीं हुई थी । जब उसका कोट झटकारा गया तब उससे वह गोली निकल कर जमीन पर गिर पड़ी । अब उस हव्शीको दृढ़ विश्वास हो गया कि मुझे कहीं गोली नहीं लगी है । वह तुरन्त ही बिल्कुल भला चगा हो गया और मुरदनीके जितने चिह्न उसके शरीरपर प्रकट हुए थे वे सब तुरन्त नष्ट हो गए । वह चट टेबुलपरसे उतर पड़ा और हँसता हुआ अपने घर चला गया । यह वही हव्शी था जो पाँच मिनट पहले बिल्कुल मृतकोकीसी दशाको पहुँच रहा था और जो यदि और कुछ देर तक उसी अवस्थामें पड़ा रहता, तो अवश्य मर गया होता ।

नेपोलियन प्राय ऐसे अवसरोपर भीषण प्लेगके रोगियोंके पास अस्पतालमें जाया करता था जब कि अच्छे अच्छे डाक्टर भी वहाँ जानेसे डरते थे । वहाँ जाकर वह उन रोगियोंको स्पर्श करता था और उनकी अवस्था देखता था । वह कहा करता था कि जो आदमी प्लेगसे नहीं डरता, वही प्लेगका नाश कर सकता है ।

मनुष्यको सुखी और सफल होनेके लिए निर्भय रहना इतना अधिक आवश्यक है कि उसे छोटी अवस्थासे विद्यालयमें ही सदा निर्भय रहनेकी शिक्षा दी जानी चाहिए । जिस मनुष्यमें अनेक दोष और त्रुटियों हो, उसमें यदि यथेष्ट साहस हो, तो उन दोषों और त्रुटियोंका मार्जन हो

शरीरमे हैजेके कौटाणुओका कही नाम भी नहीं है और उनका सारा रोग केवल भयजन्य ही है । इसलिए वहाँके अधिकारियोंको एक घोषणा-पत्र निकालकर लोगोको इस बातके लिए सचेत करना पडा था कि लोग व्यर्थ ही भयभीत न हो । वहाँ यह भी देखनेमे आता था कि जिन लोगोको सचमुच हैजा हो जाता था, वे भी पन्द्रह मिनटके अन्दर ही मर जाते थे । इसका कारण यही था कि वह पहलेसे ही इतने अधिक भयभीत होते थे कि रोगका आक्रमण होते ही, बल्कि यो कहना चाहिए कि उससे बहुत पहले ही, अपनी सारी रोगनिवारिणी शक्ति खो बैठते थे । इसी लिए समझदारोको यह सिद्धान्त स्थिर करना पडा था कि स्वयं हैजेसे तो बहुत ही थोड़े आदमी मरे, परन्तु भयके कारण बहुत अधिक आदमी मर गए ।

बहुतसे लोग अपने धार्मिक विश्वासके अनुसार समझा करते हैं कि मृत्युके उपरान्त आत्माको अनेक प्रकारके भीषण कष्ट भोगने पडते हैं और उन कल्पित कष्टोका वर्णन सुनकर वे लोग बहुत पटले यहीसे कष्ट भोगने लग जाते हैं । बहुतसे लोग ज्योनिषिप्रो और भट्टरो आदिकी भविष्यद्वाणियों सुनकर ही बहुत चिन्तित तथा भयभीत हो जाते हैं । यदि किसी व्यक्तिसे कहा जाय कि तीस या पैतीस वर्षकी अवस्थामे तुम्हारा भाई, स्त्री, या लडका मर जायगा, तो उससे पहलेसे उसके चित्तकी जो अवस्था होगी उसकी कल्पना करना सतज नहीं । इस भयके कारण उसके मन तथा शरीरकी क्या क्या होगी, यह फिर ली जाने । इस प्रकारकी बहुतसी भविष्यद्वाणियों केवल इसलिए ही उत-रती हैं कि जिस बातकी कल्पना या अनुमान करते हिनो उस समय किया जाता है । वह बात प्रायः अपनी मानसिक प्रवृत्तियों के अनुसार ही आपसे आप हो जाय करती है । यदि वास्तव में ऐसा भविष्य

शरीरमें हैजेके कीटाणुओका कहीं नाम भी नहीं है और उनका सारा रोग केवल भयजन्य ही है । इसलिए वहाँके अधिकारियोको एक घोषणा-पत्र निकालकर लोगोको इस बातके लिए सचेत करना पडा था कि लोग व्यर्थ ही भयभीत न हो । वहाँ यह भी देखनेमें आता था कि जिन लोगोको मचमुच हैजा हो जाता था, वे भी पन्द्रह मिनटके अन्दर ही मर जाते थे । इसका कारण यही था कि वह पहलेसे ही इतने अधिक भयभीत होते थे कि रोगका आक्रमण होते ही, बल्कि यो कहना चाहिए कि उससे बहुत पहले ही, अपनी सारी रोगनिवारिणी शक्ति खो बैठते थे । इसी लिए समझदारोको यह सिद्धान्त स्थिर करना पडा था कि भय हैजेसे तो बहुत ही थोड़े आदमी मरे, परन्तु भयके कारण बहुत अधिक आदमी मर गए ।

बहुतसे लोग अपने धार्मिक विश्वासके अनुसार समझा करते हैं कि ज्योके उपगन्त आत्माको अनेक प्रकारके भीषण कष्ट भोगने पडते हैं और उन कल्पित कष्टोका वर्णन सुनकर वे लोग बहुत पट्टे यहीसे कष्ट भोगने लग जाते हैं । बहुतसे लोग ज्योनिषियो और भूरो आदिकी विषयवाचिणों मन्त्रों की मन्त्र चिन्तित तथा भयभीत हो जाते हैं ।

हमारी सुख समृद्धिमें बाधक होती है उन्हें हम स्वयं ही दूर कर सकते हैं । ईश्वर हमपर विपत्तियोंके पहाड़ नहीं गिराता, बल्कि हम स्वयं ही अपने लिए विपत्तियोंको निमन्त्रित करते हैं । ईश्वरने तो हममें एक ऐसी शक्ति उत्पन्न कर दी है, जिसमें हम सब प्रकारकी विपत्तियोंका नाश कर सकते हैं और उसी शक्तिके द्वारा हम सब प्रकार सुखी, सम्पन्न तथा सफल-मनोरथ हो सकते हैं ।



अमुक अक्सरपर नमनदारीमें काम नहीं किया, एक आदमीसे लड़ बैठे, एक लटकेसो मार बैठे उन्नीका हमें इन समय यह परिणाम भोगना पड़ रहा है । मिजाजकी वर गरमी तो जायद एक मिनट भी नहीं रहता, पर उसका परिणाम महीनो बर्तक नरसो तक भोगना पड़ता है । फिर कोई प्रतिकार नहीं हो सकता और पश्चात्ताप मान हाथ रह जाता है । इसी प्रकार बहुतमे लोग जरासा गुस्मेमे आकर सदाके लिए अपनी बड़ी नौकरी या मर्यादा आदि र्यो बैठते हैं । बरसोकी बनी बनाई बात हम भरमे बिगाड दी जाती है । बहुतसे दूकानदारोकी दूकान केवल इसलिए नहीं चलती कि उनका स्वभाव बहुत क्रोधी या चिडचिडा होता है । वे अपने ग्राहकोसे बात बातमे झगड बैठते है, लोगोको गालियो दे बैठते है या उन्हे मार बैठते है । बहुतसे लोग आत्म-संयमके अभावके कारण अपनी वृद्धावस्था बहुत ही कष्टमय बना लेते है । वे अच्छी तरह जानते है कि छंटी छोटी बातोके कारण ही हमारा बहुत नुकसान होता है, परन्तु फिर भी वे अपनी जवान और अपने मिजाजको काबूमे नहीं रख सकते । जब जो मुँहमे आता, तब वही कह देते है और इस प्रकार दूसरोको अप्रसन्न कर देते है । वे न तो किसीके साथ रह सकते है और न किसीके साथ काम कर सकते है ।

बहुतसे लोग क्रोध या क्षोभके समय बिल्कुल राक्षसोकासा रूप धारण कर लेते है । ऐसे लोग जब क्रुद्ध होते है तब अपने सामने जो कुछ पाते है उठा उठा कर फेकने लगते है या जो नामने आता है उसीको मार बैठते है । यहाँ तक कि जो लोग उन्हे सम्झा बुनाकर शान्त करना चाहते है उन्हे भी वे गालियो देने लगते है । ऐसे लोग छोटे छोटे बच्चो और पशुओ आदि तकको मारते मारते वैदम कर देते है । उनपर क्रोधका भूत ऐसा सवार रहता है जि उन्हे आगा पीछा

है और जब वह गुस्सा उतर जाता है तब उस आदमीकी दगा बेसी रोचनीय, कभी अनुतापदग्ध और कभी अनुकम्पनीय हो जाती है ! तेजमे तेज गरावकी बात भी हमारे शरीरकी उतनी अधिक हानि नहीं कर सकती जितनी अधिक हानि एक गारका आया हुआ गुस्सा करता है । यदि हम बरसों तक लगातार बहुत अधिक तमाग्वू या सिगरेट खादि पीते रहे तो भी हमारी उतनी अधिक शारीरिक हानि न होगी, नितनी ईर्ष्या और द्वेष आदिके कारण होती है । नित्य अफीम खानेसे भी उतनी अधिक हानि नहीं हो सकती जितनी चिढ़ने और कुढ़नेसे हुआ करती है । इस प्रकार हम आत्मसयमके अभावमे अपनी आयुका अवश्य ही बहुत अधिक क्षय कर लेते हैं ।

अमेरिकामे एक ऐसा परिवार था जिसके छोटे बड़े सब आदमी मिलकर लडने लग जाया करते थे और ऐसा लडते थे कि देखने सुननेवाले दग रह जाते थे । वे सब आपसमे एक दूसरेको खूब नोचते खसोटते थे और कपडे लत्ते फाड डालते थे । उनके चेहरे बिल्कुल बदल जाते थे और वे पहचाने नहीं जाते थे । उन्हे देखनेसे ऐसा जान पडता था कि मानो बहुतसे शैतान आपसमे लड रहे हैं । भला इस प्रकारकी बातसे वैमनस्य, विरोध और शत्रुता बढनेके अतिरिक्त और क्या नतीजा निकल सकता है ? ऐसे ही अवसरोपर लोग अपने परिवारके किसी आदमीकी हत्या तक कर सकते हैं । यह बात दूसरी है कि लडाई शुरू होनेसे दस मिनट पहले चाहे वे उनका बाल तक चोका न होने देना चाहते हो । जो लोग बहुत अच्छे और सज्जन होते हैं वे भी मारे क्रोधके इतने अन्धे हो जाते हैं कि उन्हे भला बुरा कुछ भी दिखाई नहीं देता । कभी कभी तो ऐसा होता है कि चोथ आदि भीषण मनोविकार उत्पन्न होनेपर लोग जेहोश हो जाते हैं और दूसरो-

वेज्ञानिकोंने परीक्षा करके देखा है कि जब कोई भीषण मनोविकार उत्पन्न होता है तब रक्तमें एक प्रकारका विष उत्पन्न हो जाता है । भय, क्रोध, ईर्ष्या आदिके उपरान्त शरीर जो बहुत अधिक शिथिल हो जाता है उसका कारण यही विष होता है । वे मनोविकार तो सहजमें शान्त हो जाते हैं, पर अपने पीछे जो भीषण विष छोड़ जाते हैं उन्हीं विषोंके कारण हमारी बहुतसी शक्तियोंका नाश हो जाता है और हमारे शरीरमें शैथिल्यका संचार हो जाता है ।

जब जब हमारे मनमें क्रोध, ईर्ष्या, भय आदि मनोविकार उत्पन्न होते हैं, तब तब इसी प्रकार हमारी शक्तियोंका नाश होता है और हमारे शरीरमें विषोंका संचार होता है । हमारी सब मानसिक तथा शारीरिक गतियाँ रुककर विपरीत दिशाओं ओर हो जाती हैं । हमारी प्रत्येक शक्ति उस मनोविकारका विरोध करती है परन्तु हमपर जो भूत संचार होता है वह हमें कुछ सुनने समझने नहीं देता । यदि हम विचारकी दृष्टिसे देखें तो शीघ्र ही हमें पता चल जायगा कि भीषण मनोविकारोंका हमारे शरीर तथा मनपर कितना नाशक प्रभाव होता है और उस दशामें हम फिर कभी क्रोध, ईर्ष्या द्वेष या घृणा आदि करनेका साहस भी न करेंगे । समाजमें अधिकांश लोग जो अस्वस्थ या अधिक दुर्बल दिखाई देते हैं सो इसका कारण यही है कि वे भीषण मनोविकारों आदिके कारण धीरे धीरे अपने शरीरमें अनेक प्रकारके बहुत अधिक विष संचित कर लेते हैं जिनसे उनका स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है । प्रत्यक्षमें उन्हें अपने अस्वस्थ होनेका कोई कारण नहीं दिखाई देता । वे सोचते हैं कि हम अच्छे से अच्छा खाते हैं, अच्छा पहनते हैं, सुखसे जीवन व्यतीत करते हैं, परन्तु फिर समझमें नहीं आता कि हम इतने दुर्ग- और अस्वस्थ क्यों रहते हैं । परन्तु उनकी दुर्बलता और अस्वस्थताका मुख्य कारण यही होता है ।

उनकी त्रुटियो और दोषोमे नदा चिन्तित अवश्य रहेंगे और वह चिन्ता हमारे स्वास्थ्यमे और भी अधिक बाधक होगी ।

✓ जो व्यक्ति अपने मनको वशमे न रख सकता हो समझ लेना चाहिए कि उसकी शिक्षा बहुत ही त्रुटिपूर्ण हुई है । ऐसा व्यक्ति यही प्रमाणित करता है कि अपने जीवनमे वह बहुत ही थोड़े समयतक मनुष्य रहता है और शेष समयमे उसकी दशा पशुओ बल्कि राक्षसोकीसी हो जाती है । उसका वही पशुभाव या राक्षसीभाव समय समयपर निकट रूप धारण कर लेता है जिसपर वह व्यक्ति किसी प्रकार अपना अधिकार नहीं दिखला सकता । वह स्वयं उस पशु या राक्षसके अधिकारमे चला जाता है और सब काम उसीके कहनेके अनुसार करने लगता है । वही पशु या राक्षस उसके मानसिक राज्यमे भीषण विद्रोह उत्पन्न कर देता है और जो चाहता है वही करने लग जाता है । स्वयं वह मनुष्य इतना अधिक दुर्बल होता है कि उसे अपने वशमे नहीं रख सकता और पशुभावको मनमाने तौरपर खुल्के खेलने देता है । इसीको आत्म-संयमका अभाव कहते हैं ।

✓ परमात्माने प्रत्येक व्यक्तिमे एक ऐसी प्रबल और परम शुद्ध शक्ति स्थापित कर रखी है कि यदि वह चाहे तो दुष्टसे दुष्ट मनोविकारपर बहुत ही सहजमे विजय प्राप्त कर सकता है और उसे दबा सकता है । परन्तु इसके लिए सबसे पहले उसे उस शक्तिसे परिचित होनेकी आवश्यकता होती है और उससे काम लेना सीखना पड़ता है । जब एक बार मनुष्यको अपनी उस शक्तिका ज्ञान हो जाता है और वह उसके काम लेना सीख लेता है, तब कभी किसी परिस्थितिमे वह आपेमे बाहर नहीं हो सकता । उसके मनमे यभी किसी प्रकारका क्षोभ उत्पन्न

गम्भीर और शान्त आदमी है और हमारी शान्ति कभी किसी प्रकार भग की ही नहीं जा सकती । उस समय हमे अपने मनमे सदा यही समझते रहना चाहिए कि हमारा मिजाज विलकुल गुस्सेवर नहीं है, हम उदा अपने आपको वशमे रख सकते है और कोई बात या घटना हमे बुद्ध नहीं कर सकती, हम कभी किसी बातसे नाराज नहीं होते न भी चिढ़ते है । अपने मनमे सदा इस प्रकारके विचार रखनेका परिणाम यह होगा कि हम बहुत थोड़े समयमे बहुत शान्त, धीर और गम्भीर हो जायेंगे और तब किसी प्रकारकी उत्तेजना हमे क्षुब्ध न कर सकेगी ।

जिन लोगोमे झूठा अभिमान या स्वार्थपरता होती है वे अपेक्षाकृत अधिक शीघ्र नाराज हो जाते है या चिड़चिड़ा उठते है । परन्तु जिन लोगोमे ये सब बातें नहीं होती वे जल्दी क्रोधके वशमे नहीं होते । इस मनुष्यमे सचमुच मनुष्यता होगी वह न तो कभी झूठा अभिमान करेगा, न स्वार्थी ही होगा और न बातबातपर नाराज ही होगा । गुणत्वके अभावमे ही ये सब बातें होती है । इसलिए प्रत्येक व्यक्तिको तत्त्विक अर्थमे मनुष्य बननेका प्रयत्न करना चाहिए ।

हम यह बात अच्छी तरह जानते है कि जब आदमीका मिजाज सम हो जाता है तब भीषण मनोविकारोको वशमे रखना बहुत ही ठिन होता है, परन्तु साथ ही हम यह बात भी अच्छी तरह जानते कि उन मनोविकारोके वशमे होना और आपसे बाहर हो जाना तत्तना अधिक हानिकारक और दुष्परिणाम उत्पन्न करनेवाला होता है । इससे आदमीकी अनेक शक्तियोका तो दृग नश होता ही है, पर साथ ही वह लोगोकी दृष्टिमे बहुत दारुणपद और निन्दनीय भी हो जाता है । जो व्यक्ति अपने मनको अपने वशमे नहीं रख सकता

गम्भीर और शान्त आदर्मी त आर हमारी शान्ति कभी किसी प्रकार भंग की ही नहीं जा सकती । उस समय हम अपने मनमें सदा यही समझते रहना चाहिए कि हमारा मित्राज त्रिभुक्त गुप्तेवर नहीं है, हम सदा अपने आपको वशमें रख सकते हैं और कोई बात या घटना हमें क्षुब्ध नहीं कर सकती, हम कभी किसी बातसे नाराज नहीं होते न कभी चिढ़ते हैं । अपने मनमें सदा इस प्रकारके विचार रखनेका परिणाम यह होगा कि हम बहुत बड़े समयमें बहुत शान्त, धीर और गम्भीर हो जायेंगे और तब किसी प्रकारकी उत्तेजना हमें क्षुब्ध न कर सकेगी ।

भजिन लोगोमे झूठा अभिमान या स्वार्थपरता होती है वे अपेक्षाकृत अधिक शीघ्र नाराज हो जाते हैं या चिड़चिड़ा उठते हैं। परन्तु जिन लोगोमे ये सब बातें नहीं होतीं वे जल्दी क्रोधके बशमे नहीं होते। जिस मनुष्यमे सचमुच मनुष्यता होगी वह न तो कभी झूठा अभिमान ही करेगा, न स्वार्थी ही होगा और न बातबातपर नाराज ही होगा। मनुष्यत्वके अभावमे ही ये सब बातें होती हैं। इसलिए प्रत्येक व्यक्तिको वास्तविक अर्थमे मनुष्य बननेका प्रयत्न करना चाहिए।

हम यह बात अच्छी तरह जानते हैं कि जब आदमीका मिजाज गरम हो जाता है तब भीषण मनोविकारोको वशमे रखना बहुत ही कठिन होता है, परन्तु साथ ही हम यह बात भी अच्छी तरह जानते हैं कि उन मनोविकारोके वशमे होना और आपसे बाहर हो जाना कितना अधिक हानिकारक और दुष्परिणाम उत्पन्न करनेवाला होता है। इससे आदमीकी अनेक शक्तियोका तो ब्रथा नाश होता ही है, पर साथ ही वह लोगोकी दृष्टिमे बहुत हास्यास्पद और निन्दनीय भी हो जाता है। जो व्यक्ति अपने मनको अपने वशमे नहीं रख सकता,

वह मानो यह सिद्ध करता है कि वह अपनी वृत्तियोंका, स्वामी नहीं, बल्कि, दास है ।

क्षण भरके लिए भी, विचारशीलताके सिंहासनसे च्युत होना और पागलिक वृत्तियों तथा भावोंके वशमें हो जाना मनुष्यके लिए बहुत अधिक भयानक तथा घातक होता है; क्योंकि देखा गया है कि बहुत-से लोग अपने पशुभावको बढ़ाते बढ़ाते पागलपन तककी सीमाको पहुँच गए हैं । कमसे कम मनुष्यपदसे तो वे अवश्य ही गिर जाते हैं; और मनुष्यत्वसे गिरना भी एक प्रकारका पागलपन ही है । किसीको गालियाँ देना, किसीको मार बैठना, किसीको उठाकर पटक देना आदि पागलोंके ही काम हैं । समझदारीकी हालतमें कभी कोई ऐसे काम नहीं करता । क्रोध करना पागलपन तो अवश्य है, फिर चाहे वह स्थायी पागलपन न होकर अस्थायी ही क्यों न हो । इसी अस्थायी पागलपनकी झोकमें लोग अपने अच्छे अच्छे मित्रोंसे सदाके लिए बिगाड़ कर बैठते हैं और अपने प्रिय सम्बन्धियों तकको खो देते हैं । छोटे छोटे बच्चे अपने अनुभवसे सीख लेते हैं कि आगको छूनेसे हाथ जलता है और तेज चाकूको छूनेसे उँगली कट जाती है, पर कैसे आश्चर्यकी बात है कि हम लोग बड़े सयाने और समझदार होकर भी और बराबर अनुभव करते रहनेपर भी यह बात नहीं सीखते कि स्वभावकी दुष्टतासे कितनी अधिक हानियाँ होती हैं ।

जो व्यक्ति विचारशील होता है और अपने मनको वशमें रखना जानता है वह यह बात अच्छी तरह जानता है कि अपने मानसिक शत्रुओंसे अपनी रक्षा किस प्रकार की जाती है । जब कभी क्रोध करे या इसी प्रकारका और कोई अवसर आता है तब वह कोई ऐसा करता जिससे वह क्रोध और भी बढे; बल्कि शान्तिपूर्वक ऐसा

उपाय करता है जिससे वह क्रोध शान्त हो और जलती हुई आग
 ग्दी हो जाय । जो भाव मनमें उठनेको हो, यदि उसके विरोधी भावको
 मनमें स्थान दिया जायगा तो वह पहला भाव आपसे आप और बहुत
 शीघ्र दब जायगा । जब कभी कहीं आग लगती है तब उसे बुझानेके
 लिए कोई मिट्टीका तेल लेकर नहीं दौड़ता, बल्कि पानी लेकर दौड़ता
 है । इसी प्रकार जब मिजाज गरम हो तब ऐसा काम नहीं करना चाहिए
 जिससे वह गरमी और भी बढ़े, बल्कि ऐसा काम करना चाहिए जिससे
 शान्ति आवे । प्रायः ऐसा होता है कि जब कभी किसी लडकेका मिजाज
 गरम होता है, वह किसी बातपर बिगड़ता, चिढ़ता या जिद करता है
 तब उसे दवानेके लिए लोग शान्त नहीं करते बल्कि खुद भी बिगड़ने
 और चिढ़ने लग जाते हैं । इस प्रकार वे मानो आगको आगसे बुझाना
 चाहते हैं, साथ ही वे लडकेका मिजाज और भी बिगाड़ देते हैं ।
 उचित यह है कि लडकेको शान्त होनेका उपदेश दिया जाय और
 उसकी वृत्तियोंको ठीक मार्गपर लगाया जाय । परन्तु ऐसा न करके
 बहुत लोग अपने मिजाजकी तेजी दिखाकर उसका मिजाज और भी
 बिगाड़ देते हैं और उसे बिगड़ना तथा नाराज होना ही सिखलाते हैं ।
 इस प्रकारकी बातोंका बालकोपर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है और
 उनका स्वभाव आरम्भसे ही बहुत खराब हो जाता है जिसे बादमें सुधा-
 रना बहुत ही मुश्किल हो जाता है ।

जब हम किसीको कीचड़ या दलदलमें फँसा हुआ देखते हैं तब उसे
 बाहर निकालनेका प्रयत्न करते हैं, न कि स्वयं भी जाकर उसी कीचड़में
 फँस जाते हैं । परन्तु जब हम किसीको क्रुद्ध देखते हैं तब स्वयं भी
 क्रोध करने लग जाते हैं । ऐसे अवसरपर स्वयं कभी क्रोध नहीं करना
 चाहिए, बल्कि ऐसी बातें करनी चाहिए जिनसे दूसरेका क्रोध शान्त हो

१७--प्रसन्नता ।



यदि संसारके सब लोगोको यह बात अच्छी तरह मालूम हो जाय कि सदा हँसने और प्रसन्न रहनेका हमारे स्वास्थ्यपर कितना अच्छा प्रभाव पड़ता है तो फिर आधेसे अधिक डाक्टरों वैद्यों और हकीमों आदिके लिए मक्खियों मारनेके सिवा और कोई काम ही न रह जाय । हास्य वास्तवमे प्रकृतिकी सचसे बड़ी पुष्टि है । हास्यसे बढ़कर बलवर्धक और उत्साहवर्धक और कोई चीज हो ही नहीं सकती । इससे हमारी त्रस्त तथा बल्यस्थ मनोवृत्ति जान्त और प्रसन्न होती है और खुरे तथा कंठफाकीर्ण व्यवहार मार्गकी भीषणता बहुत कुछ कम हो जाती है । हास्यसे ही हमारे शरीरमे नए जीवन और नए बलका संचार होता है और हमारे आरोग्यकी वृद्धि होती है ।

आजकलका सभ्य जीवन और सासारिक परिस्थिति कुछ ऐसी हो
 गी है कि लोगोको हँसनेका बहुत ही कम अवसर मिलता है । सबसे
 पहले तो अधिक हँसना और वह भी सार्वजनिक समाजमें हँसना ही
 भयम्भताका चिह्न समझा जाता है, दूसरे आजकल जीवन-निर्वाहकी
 समस्या इतनी कठिन हो रही है कि लोग दिन रात उसीके कारण
 चिन्तित रहते हैं और हँसनेका उन्हें अवसर ही नहीं मिलता । युवाव-
 स्थाका आरम्भ होते ही हँसीका मानो अन्त हो जाता है । आजकलके
 नवयुग पढ़ने लिखने और किताबें रटनेमें ही इतने अधिक व्यस्त रहते
 हैं कि उन्हें हँसनेकी छुट्टी ही नहीं मिलती । जब पढ़ लिखकर तैयार
 होते हैं और ससारमें प्रवेश करते हैं तब जीविकाके निर्वाहकी चिन्ता
 इतनी बलवती होती है कि हँसनेकी ओर उनका ध्यान ही नहीं जाता ।
 इसी लिए कहना पड़ता है कि आजकलके लोग हँसना भूलतेसे जा रहे
 हैं । यदि उनके सामने कभी कोई विशेष प्रसन्नताकी बात हुई भी तो
 वे जरासा मुस्कराकर ही रह जाते हैं । शरीरके सब अंगोको हिला देने-
 वाला अट्टहास तो वे जानते ही नहीं और यदि जानते भी हो तो
 वैसी हँसी हँसनेकी गिनती असम्भ्यतामें की जाती है । लोगोको दिन रात
 काम बन्धे और धन कमानेकी चिन्ता लगी रहती है और हँसीमें गंवा-
 नेके लिए उनके पास समय ही नहीं होता । वे जानते ही नहीं कि
 बहुत अधिक सोचने आदिके कारण दिमागमें जो उलझने और गांठें
 पड़ जाती हैं, उन्हें सुलझाने और दूर करनेके लिए हास्यसे बढ़कर और
 कोई उपाय है ही नहीं । दिन रातकी चिन्ताके कारण शरीर और
 मस्तिष्कमें जो शिथिलता आ जाती है उसे दूर करनेका हास्यसे बढ़कर
 और कोई उपाय है ही नहीं । यदि जीवन वास्तविक दृष्टिमें कभी
 जीवन् हो सकता है तो हँसी खुशीसे ही हो सकता है । दुःखी और खिन्न
 रहना तो मृत्युका चिह्न है ।

रहनेका अभ्यास डाल सके तो वे अपनी परिस्थितिमें फिर सुधार कर सकते हैं और फिर जीवनमें अच्छी सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

✓ डा० सैडर्सनका मत है कि बलवर्धक औषधोंसे हमारे शरीरको बल प्राप्त होता है वह कृत्रिम होता है और पीछेसे उससे कई प्रकारकी हानियाँ और दोष भी उत्पन्न होते हैं। परन्तु आनन्दपूर्ण वृत्तिमें स्वाभाविक बलवर्धक गुण तो हैं ही, साथ ही पीछेसे उससे किसी प्रकारका अपकृत्य या हानि नहीं होती। आनन्दपूर्ण वृत्तिका शुभ परिणाम शरीरके प्रत्येक अवयवपर पड़ता है।^१ इससे आँखोंमें चमक आती है,^२ मुखपर कान्ति आती है,^३ चालमें कोमलता आती है और हमारे शरीरमें जीवनका आधार जितनी सूक्ष्म शक्तियाँ हैं उन सबका बहुत अच्छा पोषण और वृद्धि होती है। इसके कारण शरीरमें रक्तका बहुत स्वतन्त्रतापूर्वक संचार होता है, स्वास्थ्यकी वृद्धि होती है और रोगका नाश होता है।

✓ ससारमें कोई ऐसी औषध नहीं है जो उपयोगितामें आनन्दपूर्ण वृत्तिका मुकाबला कर सके। जो व्यक्ति सदा प्रसन्न रहता है और स्वास्थ्यमें सदा हो वह हजार दवाओंकी एक दवा है। बहुतसे लोग केवल रोगों के लिए वेदम और अधमरेसे रहते हैं कि वे अपनी वृत्ति आनन्दपूर्ण नहीं रख सकते। हमारे जीवन और स्वास्थ्य के लिए जितनी अधिक उपयोगिता आनन्दपूर्ण वृत्ति होती है उतनी अधिक उपयोगिता होती है।

कि अपने वचनों को सदा प्रसन्न रहने और जोर जोरसे हँसनेके लिए प्रोत्साहित करते रहो। खूब अच्छी तरह और जोरसे हँसनेसे सीना फँता है और रक्तका खूब अच्छी तरह संचार होता है। कभी कभी जोर जरासा मुस्कराकर ही न रह जाना चाहिए बल्कि खूब जोरसे और ऐसी हँसी हँसनी चाहिए जिससे सारा मकान गूँज उठे।

हम लोग ऐसी बातें सीखनेकी ओर तो बहुत ध्यान देते हैं जो हमारे रोजगारमें काम आती हैं, पर ऐसी बातोंकी ओर बहुत काम ध्यान देते हैं जिनसे हमारा स्वास्थ्य सुधरता है और हमारे स्वास्थ्यको सुधारनेवाली चीजोंमें परिहासका बहुत ज़ेचा स्थान है। यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो बालकोंको लिखना पढ़ना सिखानेकी अपेक्षा भी कहीं अधिक आवश्यकता इस बातकी है कि उन्हें सदा प्रसन्न रहनेकी शिक्षा दी जाय और वृत्तिको आनन्दपूर्ण बनाना सिखलाया जाय। यह तो जीवनकी सबसे पहली और बहुत बड़ी आवश्यकता समझी जानी चाहिए। आनन्दपूर्ण वृत्तियोंको सदा और जहाँतक अधिक हो सके बढ़ानेका प्रयत्न किया जाना चाहिए।

बालकोंके प्रति हमारा सबसे पहला कर्तव्य यह है कि हम उनकी स्वाभाविक प्रसन्नताका पूरा पूरा विकास होने दे और उन्हें सदा खूब जी खोलकर अच्छी तरह हँसने दे। बल्कि समय समयपर हम स्वयं ही ऐसे अवसर उपस्थित करें कि वे भी खूब हँसे और हम भी उनके साथ हँसे। बहुतसे लोग लड़कोंको जोर जोरसे हँसनेके लिए मना साथ हँसे। बहुतसे लोग लड़कोंको जोर जोरसे हँसनेके लिए मना किया करते हैं और ज्यादा हँसनेपर उन्हें टोटते टपटते रहने देते हैं। यह बहुत ही बुरी बात है। बालक स्वभावतः हँसना और प्रसन्न रहना चाहते हैं। उन्हें हँसनेसे रोकना मानो उनके मारो रिज, मानसिक और नैतिक विकासमें बाधा डालना है। यदि हम किसी बालकको

हमारे लिए भी और हमारे बाल-बच्चोंके लिए भी हंसीसे बढ़कर अच्छी और सस्ती और कोई दवा ही नहीं हो सकती । यह दवा सबको इतनी बड़ी बड़ी मात्राओंमें दी जानी चाहिए । इससे वह खर्च तो बच ही जायगा जो बार बार डाक्टरोंको बुलाने और दवाएँ आदि खरीदनेमें पड़ता है, साथ ही उनके आचार विचारमें भी बहुत अधिक पवित्रता आ जायगी । उस समय न तो देशमें इतने जेलखानोंकी ही आवश्यकता है जायगी, न इतने पागलखानोंकी, न इतने अस्पतालों और न इतने रातखानोंकी ही आवश्यकता रह जायगी ।

बालकोंके लिए प्रसन्नता और आनन्दकी उतनी ही अधिक आवश्यकता होती है जितनी नए पौधोंके लिए अच्छी और उपजाऊ जमीन । यदि आरम्भिक परिस्थितियों उपयुक्त और अनुकूल न हो, तो पौधे या तो बिल्कुल ही सूख जाते हैं और या उनमें ऐसे दोष आ जाते हैं जो बादमें उनके बड़े वृक्ष होनेपर किसी प्रकार दूर नहीं किए जा सकते । पौधोंकी रक्षा और वृद्धि आदिके सम्बन्धमें जो कुछ करनेकी आवश्यकता होती है वह आरम्भमें ही होती है । आरम्भिक त्रुटियोंका सुधार बादमें नहीं हो सकता । ठीक यही बात बच्चोंके सम्बन्धमें भी है । यदि बाल्यावस्थामें ही उनकी शक्तियोंका पूरा पूरा विकास न हो सका तो फिर बड़े होने पर वे कुछ भी नहीं हो सकते । सदा प्रसन्न रहनेसे सब शक्तियोंका पूरा पूरा विकास होता है और उनको उन्नत करनेकी सम्भावनाएँ बहुत बढ़ जाती हैं । जिन बालकोंकी आनन्दपूर्ण वृत्तिका बाल्यावस्थामें ही नाश कर दिया जाता है, वही बड़े होनेपर मुरदोंकासा जीवन व्यतीत करते हैं । उनका समस्त सार और रस तो आरम्भमें नष्ट कर दिया जाता है । फिर उनके जीवनमें यदि जीवनकी वास्तविक शलक न दिखाई दे, इसमें आश्चर्यकी कौनसी बात है ।

१८-दुःख-विस्मरण ।

१७२०८५

मनारमें ऐसी बहुतसी अप्रिय बातें हुआ करती हैं, जिनका स्मरण मात्र करनेमें आदमीको बहुत दुःख हुआ करता है । उन बातोंका स्मरण आते ही मनुष्यको बहुत अधिक क्षोभ होता है, उसका चित्त चंचल हो उठता है और उसके मनका उत्साह और बल जाता रहता है । यदि सब लोग ऐसी बातोंकी स्मृति सदाके लिए बिल्कुल भुल सकते होते, तो सबका बहुत अधिक कल्याण हो जाता । यदि हम अपने मनमें केवल वही सुन्दर विचार और प्रिय स्मृतियाँ रख सकते जिनसे हमें उत्साह और बल मिलता तो हम लोगोंके जीवनकी उपयोगिता और क्षमता कई गुनी अधिक हो जाती ।

कुछ लोग ऐसे हुआ करते हैं जो दुर्भाग्यवश सदा अप्रिय बातें ही स्मरण रक्खा करते हैं । वे जब आपसे मिलेंगे तब एक न एक रोग रोते हुए ही मिलेंगे । या तो वे अपनी किसी ऐसी पुरानी बातका जिक्र करेंगे जिससे उनके साथ साथ आपका चित्त भी दुःखी हो और या किसी कल्पित भावी आपत्तिकी ही चर्चा करने लगेंगे जिससे आप भी कुछ चिन्तित और भयभीत हो जायें । वे आपसे कहेंगे कि एक बार उनके साथ एक बहुत भीषण दुर्घटना हो गई थी, एक बार वे मरते मरते बचे थे, एक बार उनका बहुत बड़ा नुकसान हो गया था, एक बार वे बहुत ज्यादा बीमार पड़ गये थे, एक बार उनके बहुत प्रिय सम्बन्धीकी मृत्यु हो गई थी, आदि आदि । वे अच्छी बातें और प्रिय अनुभवोंका तो कभी कोई जिक्र ही न करेंगे; जब जिक्र करेंगे तब

ऐसी ही बातोंका जिक्र करेंगे जिन्हे सुनकर आपको भी कुछ दुःख हो । और वे स्वयं तो परम दुःखी होकर वह बात कहेंगे ही । मतलब यह कि उन्हें सदा बुरी बातें ही याद रहेगी और अच्छी बातें इस प्रकार भूल जायेंगे कि मानो कभी हुई ही नहीं थीं । और यदि कभी कोई अप्रिय बात हो गई होगी तो वह उनके किए विस्मृत हो ही न सकेगी ।

परन्तु कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जिनका आचरण इसके ठीक विपरीत होता है । वे सदा प्रिय बातों और अच्छी घटनाओंका ही जिक्र करेंगे और अपने जीवनकी वही बातें आपको सुनावेंगे जिनमें आपको सबसे अधिक आनन्द आया होगा और जिसे सुनकर आप भी बहुत प्रसन्न होंगे । यह बात नहीं है कि उन्हें कभी विपत्तियों या कष्टोंका सामना करना ही न पड़ा हो । नहीं उनके जीवनमें भी अनेक दुर्घटनाएँ हुई होंगी, उनकी भी अनेक बार हानियाँ हुई होंगी, अनेक बार उन्हें दुःख या शोकसागरमें निमग्न होना पड़ा होगा । परन्तु उनकी वृत्ति ही इतनी शुभ और आनन्दपूर्ण होगी कि वे कभी उनका जिक्र करना पसन्द ही न करेंगे और जब कुछ कहेंगे तब अच्छी बातोंके सम्बन्धमें ही कहेंगे । उनकी बातोंसे आपको ऐसा जान पड़ेगा कि मानो उनके साथ कभी कोई दुर्घटना हुई ही नहीं, कभी उनपर कोई आपत्ति आई ही नहीं और कभी उन्हें दुःखी या चिन्तित होना ही नहीं पड़ा । आपको ऐसा जान पड़ेगा कि मानो ससारमें उनका कोई शत्रु है ही नहीं, जितने लोग हैं वे सब उनके मित्र हैं और उनपर पूर्ण कृपा रखते हैं । ऐसे ही लोग होते हैं जो औरोंको अपनी ओर आकृष्ट करते हैं और साथ सब लोग प्रेम तथा मित्रता रखते हैं ।

यदि हम कुछ और निम्ननीय विचारों से नामने अपने देव भाग्यको दब जने दें, तो यह हमारे लिए बहुत ही गजाली बात है । मनको सदा प्रिय और दुःखद विचारोंसे भरा रगना भी उतना ही बुरा है जितना कि चोरी आदि दुष्कर्म करना । जब मनुष्यको अपने आपका और अपनी योग्यताका पूरा पूरा ज्ञान हो जाता है और वह अपने बल तथा क्षम्य आदिसे भली भाँति परिचित हो जाता है, तब वह अपने उन नानसिक शत्रुओंको कभी अपने पास भी नहीं फटकने देता जो साधारण अवस्थाओंमें जन्मसे मृत्यु तक उसके पीछे लगे रहते हैं और उसे कुछ भी काम नहीं करने देते । मनुष्य सदा सौन्दर्य, सत्यता, प्रेम, प्रसन्नता और पूर्णता प्रकट करनेके लिए बनाया गया है, इनके विपरीत भाव प्रकट करनेके लिए नहीं ।

जो व्यक्ति अपने मनसे अप्रिय और निरर्थक बातें सदाके लिए निकालकर बाहर नहीं फेंक सकता, वह कभी ठीक ढंगसे और अच्छी तरह जीवन व्यतीत करना नहीं जानता । अप्रिय और निरर्थक विचार ही हमारी उन्नतिमें बाधक होते हैं और हमें कभी सुखी तथा प्रसन्न नहीं होने देते । चाहे हमसे कितनी ही बड़ी भूल या अपराध क्यों न हुआ हो, हमें उसे सदाके लिए भूल जाना चाहिए । कभी गड़े हुए मुरदोंको उखाड़ते नहीं रहना चाहिए, कभी बीती हुई बातोंका सोच नहीं करना चाहिए । यदि हमें याद ही रखना हो तो वह शिक्षा याद रखनी चाहिए जो हमें उस भूल या अपराधके कारण प्राप्त होती है । यदि हमसे कोई भारी भूल हो जाय, तो उससे हमें एक ही लाभ उठाना चाहिए और वह लाभ यह है कि हम उससे शिक्षा प्राप्त करते हुए और आगे बढ़ें । अपनी हानियों, दोषों और विफलताओंके लिए दुःखने और चिन्तित रहनेका कभी कोई शुभ परिणाम हो ही नहीं ८५

चरित्र सुन्दर होना । और प्रशस्ति श्रेष्ठ होती है । हमारे जीवनपर हमारी
 मनासिक प्रशस्तिमें ही रंग चरता है । हम उसीके अनुसार अच्छे या
 बुरे बनते हैं । हमारे जैसे आदर्श होते हैं वैसे ही हम स्वयं भी होते हैं ।
 वे लोग श्रेष्ठ और सज्जन होते हैं, वे कभी दूसरोको तुच्छ और घृणित
 नहीं समझते । ऐसे लोग न तो दूसरोके आचरणोकी आलोचना करते
 हैं, न उनके उद्देश्यों या विचारों आदिमें शकाए करते हैं और न कभी
 उन्हें नीच या स्वार्थी समझते हैं । दूसरोके सम्बन्धमें व्यर्थ बुरे भाव
 उनका परिणाम यह होता है कि मस्तिष्कमें एक प्रकारका विष उत्पन्न
 जाता है, जो हमें सदा पीड़ित रखता है, हमें शान्त नहीं रहने देता
 और हमारा चरित्र नष्ट कर देता है । सदा बुरी और अप्रिय बातोका
 न रखनेसे शक्ति और योग्यता क्षीण होने लगती है और आदमी
 अच्छा काम करनेके योग्य नहीं रह जाता । इसलिए ऐसी बातोको
 कि लिए मनसे निकाल देना ही हमारे लिए सबसे अच्छा है ।
 हमें सदा और सब बातोका विचार छोड़कर अपनी उन्नतिकी ओर
 ध्यान रखना चाहिए और अपना चरित्रबल बढ़ानेका प्रयत्न करना
 चाहिए । हमारे साथ जितनी व्यर्थ और हानिकारक बातें लगीं हो और
 हमारी उन्नतिमें बाधक हो उनसे हमें सदा बचना चाहिए । हमें
 अपनी सारी शक्ति अपनी उन्नति और सुधारमें लगानी चाहिए । मूल
 मुख्य बातको छोड़कर निरर्थक और तुच्छ बातोंकी ओर ध्यान देना
 इस प्रकार अपनी भारी हानि करना बड़ी भारी मूर्खता है ।
 हमें अपना हृदय सदा विशाल, उदार और सहानुभूतिपूर्ण रखना
 चाहिए । यदि कभी किसीने हमारा कोई अपराध किया हो या हमें कोई
 पट्टेचाई हो तो हमें उचित है कि हम उसे सदाके लिए भूल जायें
 कभी उसका ध्यान भी न करें और न किसीके साथ कोई

१९-जैसी करनी वैसी भरनी



सुखस्य दुःखस्य न कोऽपि दाता परो ददातीति कुबुद्धिरेषा ।
अहं करोमीति वृथाभिमानः स्वकर्मसूत्रैर्ग्रथितो हि लोकः ॥

यह बात तो ससारके सभी लोग बहुत अच्छी तरह जानते हैं कि फलाने जो चीज बोई जायगी वही पैदा होगी । यदि हम जौ बोएंगे तो जौ उत्पन्न होगा और गेहूँ बोएंगे तो गेहूँ उत्पन्न होगा । यदि हम इमलीका फल लगावे तो उसमें आम फलनेकी आशा नहीं कर सकते और यदि बबूल बोएँ तो उससे गुलाबके फूल प्राप्त करनेकी आशा नहीं कर सकते । लेकिन आश्चर्य तो इस बातका है कि इतना सब कुछ बहुत अच्छी तरह जानते हुए भी जब नित्य प्रतिके व्यवहारसे काम पड़ता है अथवा जब मानसिक क्षेत्रमें कुछ बोलने और उसके फल प्राप्त करनेकी अवस्था आती है, तब हम लोग यह सीधा सादा सिद्धान्त, प्रकृतिका यह दृढ़ और स्थायी नियम, बिलम्ब भूल जाते हैं ।

यदि हम बरसों तक अपने मस्तिष्कमें दुःख और असन्तोषके बीज बोते रहे हों, तो किस सिद्धान्तपर हम सुखी और सन्तुष्ट होनेकी आशा करते हैं ? यदि हम बराबर रोगके बीज बोते रहे हों, तो हम किस प्रकार स्वस्थ रहनेकी आशा करते हैं ?

यदि कोई रोज़िहार अपने रोज़में बोए तो जौ और आशा रखे गेहूँकी तो क्या हम उसे पागल न कहेंगे ? परन्तु हम बीज तो बोते हैं मर्यादा, चिन्ताका, संदेहका और फिर भी जब हमें शांति नहीं मिलती तब हम चिन्तित होते हैं । परन्तु हमें अपने मनमें यह बात बहुत ही कम समझ शक्ती चाहिए कि रोज़ोंकी बोवाई और उपजती

यदि हम सम्पन्नताके बीज वपन करेंगे तो हम सम्पन्न तथा सुखी होंगे । यदि हम तुच्छ और दुष्ट विचारोंके बीज वपन करेंगे तो हम दुखी तथा चिन्तित रहेंगे । मतलब यह कि हमारे विचार बीज हैं और हमारा जीवन फसल है । कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें देखते ही लोग समझ जाते हैं कि ये स्वार्थी, दुष्ट, नीच या बाहियात आदमी हैं । ऐसा क्यों होता है ? इसी लिए कि उनके विचारोंकी ही छाया उनकी आकृतिमें दिखलाई देती है । कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनकी आकृतिसे ही शान्ति, गम्भीरता और पवित्रता टपकी पड़ती है । ऐसे लोगोंको देखते ही हम समझ लेते हैं कि उनके विचार बहुत ही पवित्र और उन्नत हैं । मतलब यह कि हमारे ससारमें यह नियम पूर्ण रूपसे देखनेमें आता है कि जो चीज जैसी होती है उससे ठीक वैसी ही चीज उत्पन्न होती है ।

यदि कोई आदमी चाकू लेकर अपने ही शरीरमेंसे मांसके टुकड़े काटने लगे, तो वह पागल समझा जायगा और पागलखाने भेज दिया जायगा । परन्तु आजकल ससारमें समझदार कहलानेवाले लोग ऐसे ही होते हैं जो घृणा, द्वेष, ईर्ष्या और क्रोध आदिके नुकीले और तेज धार-वाले विचारोंसे दिन रात अपने मस्तिष्कके अंग प्रत्यंग काटा करते हैं और फिर भी अपने आपको समझदार ही समझते रहते हैं । हम अपने मस्तिष्कमें उत्पन्न तो करते हैं विषपूर्ण विचार और फिर जब उनमें पता भी विषपूर्ण लगते हैं, तब बहुत घबराने और दुःखी होते हैं और अपने भाग्य अमान्य अमान्य या परमेश्वर आदिको दोषी ठहराने लगते हैं ।

बीजो और फसलोका भी ठीक उतना ही अच्छा और ठीक ठीक ज्ञान होगा जितना आजकल साधारण कृपकोको अन्नके बीजो और फसलोका होता है ।

हमारा शरीर हमारे मनकी प्रतिच्छाया मात्र है, वह इसके सिवा और कुछ नहीं है । यदि मनुष्यके मनमे सुन्दर और प्रेमपूर्ण विचार हो, तो अवश्य ही उसका शरीर और आकृति भी ठीक इन्हीं भावोके अनुसार होगी । मनमे निरन्तर एक प्रकारका विचार रखनेसे हमारे शरीरका सघटन भी ठीक वैसा ही हो जाता है । यदि कोई चोर कहीं जाकर चोरी करता है, तो उसे समझ रखना चाहिए कि वह केवल दूसरोकी ही हानि नहीं करता है बल्कि स्वय अपनी भी बहुत बड़ी हानि करता है । वह जिसके यहाँ चोरी करता है, उसे तो थोड़ी बहुत अडचनमे ही डालकर छोड़ देता है पर स्वय अपने आपपर वह एक बहुत ही जहरीले हथियारसे आघात करता है । हमारे शरीरका सघटन ही ऐसा है कि हम बिना अपनी बहुत बड़ी हानि किए दूसरोकी छोटी मोटी हानि भी नहीं कर सकते । यदि हम अपना भला चाहते हो, तो हमें अवश्य ही दूसरोका भी भला करना चाहिए । हम बिना अपने आपको चोट पहुँचाए अपने पड़ोसीको एक थप्पड़ भी नहीं मार सकते । अपकारका सबसे बड़ा फल तो स्वय अपकार करनेवालेको ही मिलता है, परन्तु जिसके साथ वह अपकार किया जाता है उसे तो यो ही धोड़ा बहुत फल मिलकर रह जाता है । यदि हम किसी अपकार करनेवालेका विरोध करते हैं और बदलेमे उसके साथ वैसा ही अपकार करना चाहते हैं, तो मानो अपनी शक्तिका नाश करते हुए ससारमे दोषो, अपराधो और बुराइयोकी वृद्धि करते हैं । परन्तु यदि हम अपने शत्रुके साथ भी प्रेम-व्यवहार करते हैं, तो स्वय बलवान् बननेके अतिरिक्त उस शत्रुको नष्ट बनाते और उन्नत करते हैं ।

फसलमे कोटे और रद्दी घास पात देखकर बहुत घबराते और दुखी होते हैं। परन्तु यदि वे अपने जीवनक्रमपर भली भोति विचार करे, यदि वे अपने कार्यों और विचारों आदिका विश्लेषण करे, तो उन्हें शीघ्र ही ज्ञात हो जायगा कि जो फल उनके सामने आए हैं वे स्वयं उन्हींके चोए हुए हैं। यदि वे ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, स्वार्थ आदिके दुष्ट बीज न बोते, तो उन्हें कभी इस प्रकारके कड़वे और जहरीले फल न मिलते। और जब उन्हें यह बात अच्छी तरह मालूम हो जाय तो कमसे कम भविष्यके लिए उन्हें यह दृढ निश्चय कर लेना चाहिए कि अब हम सदा परोपकार, दया, सहानुभूति, आनन्द और प्रेमके वही बीज बोएंगे जिनके फलोंसे हम स्वयं भी सुखी हो सकेंगे और दूसरोंको भी सुखी कर सकेंगे।

वह समय दूर नहीं है जब कि लोग निर्दयता, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, स्वार्थपरता आदि दूषित विचारोंको मनमें स्थान देनेसे उतना ही डरेगे जितना कि आजकल वे जलती हुई आगमें हाथ डालनेसे डरते हैं। हमारी भावी सन्तान कभी अपने मनमें किसी प्रकारके बुरे भाव न आने देगी। वह ईर्ष्या, द्वेष और घृणा आदिके घातक अस्त्रोंसे कभी अलगपात न करेगी और दुष्ट विचारोंसे सदा बहुत ही भयभीत रहा करेगी, क्योंकि उस समय वह यह बात बहुत अच्छी तरह समझ लेगी कि गनुष्यता सर्वत्र नष्ट करनेके लिए दुष्ट विचार भी उतने ही समर्थ हैं जितनी समर्थ अग्नि हैं। परमात्मा करे ऐसा ही हो।

